Pani Domu



1938 12 70 gr.

Rok XII **16-go czerwca 1938. Nr 12**

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Redakcja zawiadamia uprzejmie, że w okresie wakacyjnym pismo ukazywać się będzie tylko raz w miesiącu t.j. 1 lipca i 1 sierpnia w objętości zwiększonej.

SŁOŃCE, POWIETRZE, WODA A ORGANIZM LUDZKI

Pomimo chłodnej wiosny należy spodziewać się dni ciepłych, a nawet upalnych, gdy najmilszym spędzeniem czasu będzie plaża, wycieczka wodą lub kąpiel. W takie dni niezliczone tłumy wylegają na słońce, by opalić się i poprawić bladą, zwiędłą „zimową" cerę.

W celu szybkiego osiągnięcia tego, ciało obnażone wystawia się nieraz przez szereg godzin na intensywne działanie promieni słonecznych, nie pomnąc, że słońce jest bodźcem fizycznym, działającym bardzo silnie na ustrój. Wpływ bowiem słońca nie ogranicza się do skóry. Poprzez zakończenia nerwowe w skórze promienie słońca sięgają głębiej, wpływając na czynność narządów wewnętrznych i przestrajając ustrój pod względem chemicznym.

W dziedzinie przemian chemicznych pod wpływem słońca zachodzą znaczne zmiany. Brak słońca przez zimę wpływa na zmniejszenie się wapnia we krwi i tym tłumaczy się większe nasilenie krzywicy zimą, a wiosną, gdy spadek wapnia we krwi jest największy — częstsze napady tężyczki, częstszą śmiertelność na gruźlicę, częstsze występowanie wyprysków, pogorszenie łuszczycy i chorób związanych z układem wegetatywnym (cz. nerwowym, niezależnym od naszej woli, unerwiającym narządy wewnętrzne, gruczoły o wewnętrznym wydzielaniu itp.), który w okresie ubytku zapasów wapnia jest chwiejny i nadwrażliwy. Wiosną też stwierdzono najniższy poziom fosforanów we krwi. Pod wpływem słońca zachwiana równowaga we wzajemnym stosunku pierwiastków chemicznych wraca do stanu prawidłowego; wzmaga się przyswajanie fosforu i wapnia przez ustrój, a żelaza przez hemoglobinę (barwik czerwonych ciałek krwi); przyśpiesza się rozpad ciał białkowych, zwiększa się wydzielanie kwasu szczawiowego, zniża się poziom cukru we krwi.

Stwierdzono, że naświetlanie promieniami słońca zwiększa ilość ciałek czerwonych i białych oraz ilość barwika krwi, zwiększa zdolność ustroju wytwarzania przeciwciał, ożywia przemianę materii, zwiększa apetyt, poprawia sen, wreszcie pobudza wzrost kości, włosów, paznokci; zaobserwowano również dodatni wpływ na rozrost tkanek przy leczeniu ran, które pod wpływem słońca szybciej się goją. Dodatnie wyniki

leczniczego stosowania promieni słonecznych przy zaburzeniach miesiączkowania wykazało też duży ich wpływ na gruczoły o wewnętrznym wydalaniu.

Korzystne działanie słońca na ustrój zależne jest jednak od czasu trwania nasłoneczniania i od osobniczych właściwości człowieka. A więc dodatnio na wzrost tkanek działają tylko naświetlania stosowane umiarkowanie. Dawki silniejsze promieni słonecznych działają zatem szkodliwie, hamując te procesy. Długie przebywanie na słońcu może spowodować zbyt gwałtowną przemianę materii, co — łącznie z utratą płynów przez nadmierne wypocanie i żywszą wentylację płuc — może spowodować gwałtowny spadek wagi, osłabienie, uczucie przemęczenia; takie zachwianie równowagi ustroju u osób wątłych, obciążonych pracą, często niewypoczętych i źle odżywianych, nie jest obojętne. Również dla osób młodych, budowy wątłej, z wąską klatką piersiową, o małym sercu, z niskim ciśnieniem krwi, ze skłonnością do zawrotów głowy czy omdleń — przebywanie dłuższe na słońcu jest niewskazane, gdyż pod wpływem słońca ciśnienie krwi obniża się jeszcze bardziej, tętno przyśpiesza się i wszystkie dolegliwości wzrastają.

Ta właściwość obniżania ciśnienia krwi jest wykorzystywana w celach leczniczych przy wysokim ciśnieniu, ale w tej dziedzinie dawkowanie i sposób naświetlania jest sztuką lekarską, która w rękach niepowołanych może być przyczyną katastrofy.

Zbyt długie przebywanie na plaży, bez stopniowania i powolnego przyzwyczajania ustroju do przemian w nim zachodzących, jest szkodliwe, ponieważ słońce jest niezmiernie silnym bodźcem; przy nieumiejętnym dawkowaniu staje się ono bronią obosieczną, czasem wręcz szkodliwą. Tym bardziej że indywidualne reagowanie na promienie słońca jest bardzo różne, zależne od cech konstytucjonalnych i biologicznych zarówno ustroju całego jak i samej skóry.

Na ogół blondyni są bardziej wrażliwi niż bruneci; skóra cieńsza i sucha gorzej znosi naświetlanie, niż skóra grubsza i wilgotna, a szczególnie tłusta (dlatego też przy opalaniu się wskazanym jest natłuszczenie skóry). Wrażliwość skóry zależna jest też od miejsc naświetlanych; najbardziej oporna na działanie promieni jest skóra na wyprostnych częściach kończyn, najwrażliwsza zaś — w miejscach zgięć, w fałdach, na powiekach. Skóra dzieci jest bardziej wrażliwa niż osób dorosłych.

Metro Goldwyn Mayer.



Osoby pozbawione barwika skóry, tzw. bielacy, znoszą naświetlania bardzo źle; osoby, których krew zawiera ciała uczulające na promienie krótkofaliste, odznaczają się wybitną wrażliwością na światło; na zwierzętach stwierdzono zależność sposobu reagowania na słońce również od jakości pożywienia. Znane też są choroby występujące w wyniku złego oddziaływania ustroju na światło.

Również przebycie lub istnienie pewnych chorób może być przeciwwskazaniem do przebywania na słońcu. U osób z przebytą zimnicą silne nasłonecznienie może wywołać typowe dla tej choroby napady; złośliwa niedokrwistość, białaczka, niektóre choroby skóry, serca, oczu, mogą ulec wybitnemu pogorszeniu pod wpływem słońca. Długotrwałe plażowanie jest też przeciwwskazane dla osób nerwowych, gdyż promienie słoneczne wzmagają pobudliwość nerwową. Szkodliwy wpływ zbyt intensywnego, bez stopniowania stosowanego nasłonecznienia odbija się na wyglądzie zewnętrznym. Uczucie zmęczenia, osłabienia nie dodaje sylwetce sprężystości i młodości, skóra zaś narażona stale na zbytnie przekrwienie daje odczyn zapalny, przy którym rozrastają się włókna tkanki łącznej, skóra staje się mniej elastyczna, ulega zmarszczkom, co potęguje jeszcze zbytnie wysychanie skóry i złuszczanie się obumarłego naskórka.

Tak więc w okresie dłuższego przebywania na słońcu bez odzieży należy organizm poddać kontroli, by przez nadużycie bodźcowej kuracji nie zaszkodzić sobie, bądź też przez zbytnią obawę przed słońcem nie pominąć możliwości wykorzystania dobroczynnego wpływu opalania się.

Słońce bowiem, odpowiednio stosowane i umiejętnie dawkowane, jest nie tylko czynnikiem hartującym i utrzymującym zdrowie, ale potężnym środkiem leczniczym. Z nadzwyczajnymi wynikami stosuje się naświetlania słońcem w krzywicy, gruźlicy kości, chorobach stawów, nerek itp., ale wchodzi to już w zakres techniki leczniczej.

Plażowanie zwykle połączone jest z kąpielą powietrzną. Zetknięcie się obnażonej skóry z powietrzem, nawet przy zupełnym wyłączeniu słońca, jest bodźcem drażniącym zakończenia nerwowe w skórze, a za ich pośrednictwem działającym na narządy wewnętrzne; głównie jednak wywiera wpływ na obwodowe krążenie, ćwicząc ustrój w regulowaniu utraty ciepła.

W skórze znajduje się 8 razy więcej zakończeń nerwowych czułych na zimno w stosunku do liczby wrażliwych na ciepło; temperatura zaś powietrza w naszym klimacie jest stale niższa od ciepłoty ciała — przebywanie więc na powietrzu w stroju ograniczonym do minimum staje się potężnym bodźcem hartującym. Stała utrata cie-

pła przez skórę i płuca, przy jednoczesnym wyrównywaniu tych strat przez wzmożone wytwarzanie ciepła (celem utrzymania stałej ciepłoty ciała) — wzmaga przemianę materii. Uwidacznia się to przez głębsze oddechy, zwiększone wydalanie dwutlenku węgla, zwiększoną wentylację płucną, zwiększone wydalanie niektórych składników chemicznych itp.

Działanie kąpieli powietrznej zależy od temperatury powietrza i wilgotności, która zwiększa czynnik zimna oraz od wiatru. Wiatr słabszy bardziej obniża ciepłotę ciała niż silniejszy, silny zaś bardziej podnosi ciśnienie krwi, powodując większy skurcz naczyń obwodowych.

Chłodzące działanie stałego przewiewu powietrza na skórę jest bardzo zdradliwe przy opalaniu się; ochładzanie skóry nie pozwala odczuć chwili występowania zbytniego podrażnienia skóry i często plażujący pozostają na słońcu do momentu wystąpienia oparzenia lżejszego a nawet cięższego (I i II stopnia), które daje się we znaki dopiero z chwilą włożenia ubrania. Spowodowane przez słońce takie uszkodzenia skóry i ich skutki są bardziej znane niż inne, a jednak mimo to, z chwilą rozpoczęcia sezonu kąpielowego, stale czyta się o śmiertelnych nawet ofiarach plażowania.

Przeciwwskazania do stosowania kąpieli powietrznych stanowią wady serca, choroby nerek, gruźlica płuc, choroby nerwowe i nadmierne wyczerpanie ustroju.

Po kąpielach słonecznych i powietrznych zaleca się kąpiel wodną dla obmycia skóry z potu i kurzu.

Kąpiel wodną można też stosować jako bodziec działający na ustrój przez temperaturę i mięsienie (masaż), zwiększający wybitnie przemianę materii, ćwiczący aparat naczynioruchowy oraz krążenie obwodowe.

Czynnik masujący występuje wyraźniej w wodach bieżących, rzekach, strumieniach, bądź też w morzu, dzięki falom, których ucisk, tarcie i uderzenie działają najsilniej na powierzchnię ciała; przy kąpieli w wodach stojących ten czynnik odpada. Zaletą natomiast wód stojących jest wyższa temperatura (cieplejsza woda), co dla osób niezahartowanych, osłabionych, rekonwalescentów, dzieci, jest bardzo ważne; pod tym względem zatoki też przewyższają otwarte morze. Najbardziej zimne, najenergiczniej działające na ustrój, są rwące strumienie górskie, to też



przy stosowaniu tych kąpieli należy zachować największą ostrożność. Kąpiel zimna podnosi ciśnienie krwi, oraz zwiększa pracę narządu krążenia, to też nieraz przy stosowaniu kąpieli należy zasięgnąć porady lekarza.

Działanie kąpieli wodnej zależy też od składu chemicznego wody. Działanie wody morskiej jak również solanek w basenach (Ciechocinek, Pomiarki, Truskawiec) potęguje zawartość soli, które czynią organizm bardziej czułym na dodatnie działanie promieni słońca, przyśpieszają przemianę materii, obniżają poziom cukru we krwi, działają na układ wegetatywny, na gruczoły dokrewne i bezpośrednio na tkanki. Pod względem leczniczym więc morze i solanki stają się silnym bodźcem w chorobach przemiany materii, w sprawach stawowych różnego pochodzenia, w chorobach skóry, gruczołów limfatycznych i narządów wewnętrznych na tle gruźlicy (nie ostrych), w chorobach nerwowych i układu krążenia, nieżytach dróg oddechowych, w sprawach ginekologicznych, a nawet w cukrzycy.

Z omówienia kąpieli słonecznych, powietrznych i wodnych wynika, że są to potężne bodźce świata zewnętrznego, działające głęboko na nasz ustrój, mogące być bądź dobrodziejstwem przy umiejętnym stosowaniu, bądź czynnikiem wybitnie szkodliwym, chorobotwórczym, a nawet śmiertelnym przy stosowaniu nieodpowiednim. Dlatego też należy wszystkie kąpiele stosować ostrożnie, odpowiednio je stopniując do czasu zahartowania się i przystosowania organizmu do odpowiedniej reakcji na bodźce. W wypadkach zaś niepewności co do stanu zdrowia, podejrzenia chorób, złego samopoczucia, wyczerpania, w okresach rekonwalescencji, należy bezwzględnie przed plażowaniem i kąpielami zasięgnąć porady lekarza.

dr Jadwiga Titz-Kosko.

M. Uklejska

WAKACJE!...

Mamy dwie najpospolitsze formy spędzenia wakacyj: 1) wyjazd dzieci na obozy lub kolonie, a rodziców samych gdzie indziej lub 2) wyjazd rodziców i dzieci razem. Rozpatrzymy kolejno wartości obu tych form odpoczynku wakacyjnego.

Obozy mają liczne strony dodatnie. Jedna z nich polega na usamodzielnieniu się dziecka i zaznajomieniu się z zupełnie nowymi warunkami życia. Chłopiec (czy dziewczynka) sam buduje sobie mieszkanie, jeśli to mieszkanie stanowi namiot, a w każdym razie sam przygotowuje sobie miejsce do snu, sam opiekuje się swoimi rzeczami (nie zawsze z dużym dla tych rzeczy pożytkiem), gotuje czy pomaga w gotowaniu, chodzi po pocztę i po zakupy, sprawuje wartę nocną. W ten sposób młodzież uczy się polegać na sobie, na swoich własnych siłach, poznaje granice swoich możliwości i zaczyna decydować o sobie w sposób odpowiedzialny jakkolwiek nie pozbawiony ryzyka. Przy tym uspołecznia się w ciągu życia obozowego, zbliża do innych, przyzwyczaja do współżycia z towarzyszami, zżywa z nimi, stępia swój egoizm. Widzi bowiem w codziennym życiu obozowym jak bardzo własny interes bywa ograniczony przez interesy innych jednostek, co dzień styka się z tarciem takich sprzecznych interesów i dążeń i coraz mocniej przekonywa się o podstawowym prawie życia zbiorowego: o konieczności wymiany przysług. Obok niego krytykuje się zarówno jednostki, które są zbyt słabe i niezdecydowane, aby się bronić i walczyć (nazywa się je „fajtłapami"), jak i jednostki, które nie liczą się z innymi i nie widzą nic poza kręgiem własnej osobistej szkody czy korzyści (tzw. „sobki").



Oprócz tych codziennych doświadczeń, które wpływają na kształtowanie się oceny dziecka o ludziach, przeżywa ono wycieczki, uroczystości obozowe, wspólne ogniska — jako silne czynniki uczuciowe, wzmacniające przywiązania i stwarzające tę treść życia, którą się potem pamięta długo. Blask ognia oglądany wspólnie, razem prześpiewana pieśń w głębokiej ciszy nocnej, wędrówka w czasie ulewnego deszczu lub wczesnym rankiem, gdy człowiek niewyspany i wzruszony myślą o czekających trudach i może niebezpieczeństwach jest wewnętrznie gotowy do zachwytu i entuzjazmu — wszystkie podobne stany stwarzają silną więź uczuciową z towarzyszami i dowódcą obozu.

My dorośli wiemy, że takie codzienne i całodzienne obcowanie z przyrodą jest bardzo cenne dla człowieka miasta, nieraz jednak obawiamy się dla naszych dzieci wilgoci, zimna i może nie zawsze wystarczającej opieki nad zdrowiem. To pierwsza wątpliwość. Drugi argument przeciw obozom powstaje, zwłaszcza jeżeli zamierzamy wysłać kilkoro choćby dwoje dzieci, gdy przystąpimy do obliczania kosztów, dodając do niewielkiej stosunkowo opłaty za pobyt — koszt ekwipunku obozowego.

Czasem boimy się i tego, że treść obozowego życia, tak intensywnie, nieomal z uniesieniem przeżywana przez młodzież, jak i gorące przyjaźnie nawiązane na obozie bardzo oddalą dzieci od nas, jeśli będziemy daleko od ich przeżyć i przyjaciół. Boimy się, że taki okres samodzielności i samowystarczalności zmniejszy wpływ domu na dziecko, przyśpieszy i pogłębi oddalenie się, odejście dziecka od rodziny.

Oczywiście to wszystko być może. Warunki zdrowotne obozu mogą być niewystarczające, opieka może być niedostateczna itd., ale w dzisiejszym życiu obozy i kolonie stały się tak powszechną formą spędzenia przynajmniej paru wakacji w ciągu trwania młodości, że nieomal każde dziecko marzy o takim wyjeździe, łącząc z nim pragnienia samodzielności, swobody, przygody i przyjaźni. I dlatego przynajmniej jeden obóz czy kolonia są potrzebnym składnikiem dzisiejszego wychowania i młodzieńczego doświadczenia. Dziecko powinno chociaż parę tygodni wakacji w ciągu swego życia przebyć bez opieki domu, bo wszak wiele słyszy i czyta o obozach, a także dlatego, że obóz jest egzaminem zdawanym przez dom dziecka i jego dotychczasowe wychowanie.

Wiadomości od kierownictwa obozu przekonywują nas o wartościach i niedociągnięciach naszego sposobu wychowania, a zarazem o wartościach i brakach charakteru i usposobienia naszych dzieci. Stosunek innych do naszego dziecka, jego poddanie się wpływom otoczenia mówi nam wiele rzeczy nowych o naszym codziennym towarzyszu.

Ponieważ jednak obozy nie są najtańszą formą spędzenia wakacyj i ponieważ odrywają

dziecko od domu i oddziaływują na jego rozwój i kierunek bardzo wydatnie, ale niejako poza kontrolą domu — byłabym bardzo przeciwna stałemu wysyłaniu dzieci na obozy czy kolonie, stałemu separowaniu się pokolenia starszego od młodszego na okres wakacyj.

Oczywiście: kolonie i obozy są formą o wiele dla dzieci zdrowszą pod względem psychicznym aniżeli pensjonaty, w których młodzież wałęsa się pomiędzy dorosłymi, odpoczywającymi nieraz bez żadnej dyscypliny wewnętrznej i kontroli nad sobą; zdrowsze są też od pensjonatów dla młodzieży, dbających wprawdzie o przyjemności i zdrowie młodych klientów, ale wolnych od troski wychowawczej, gdyż organizowanych tylko w celach zarobkowych.

Jeśli przeto zdecydowaliśmy się wysłać nasze dzieci samodzielnie, wysyłajmy je na bliżej nam znaną kolonię lub obóz. Opieka jednak nad dzieckiem w formie korespondencji serdecznej, rozumnej i wychodzącej poza troskę o zdrowie i sprawy codzienności jest konieczna; natomiast osobiste częste dojazdy rodziców oraz paczki tzw. „żywnościowe", a w istocie „łakociowe", czy też większe sumy pieniędzy są bardzo niewskazanym dodatkiem do życia obozowego, niejednokrotnie utrudniającym karność i organizację kolonii.

Gdy warunki układają się w ten sposób, że dzieci nie chcą, nie potrzebują czy nie mogą wyjechać na obóz czy kolonie, zachodzi szczęśliwa możliwość wspólnego wyjazdu rodzinnego.

W wyborze miejsca wakacyjnego pobytu musimy czasem stosować się do wskazań lekarza, często jednak możemy decydować sami. I wówczas rozstrzygają albo upodobania członków rodziny, albo wiara w skuteczność danego klimatu: górskiego, morskiego itd. Miejscowość taka nie musi być ani droga, ani modna, ani nawet elegancka, natomiast musi być piękna i mieć ładną okolicę. Nie wszystkie zakątki nadmorskie, tak samo jak nie wszystkie miejscowości górskie są jednakowo piękne, wybierajmy więc ładne, chociaż może mniej znane i uczęszczane. Krajobraz wakacyjny powinien być taki, aby go co dzień z radością oglądać, aby samo patrzenie na okolicę, słuchanie szumu fal, drzew czy zboża, samo wchłanianie przyrody było zajęciem i dawało radość. Dla człowieka miasta krajobraz wakacyjny ma znaczenie lecznicze: wzmacnia nerwy i organizuje energię psychiczną. Jeśli krajobraz jest nudny lub brzydki, zaczynamy szukać podniet poza nim, plażujemy nad melancholijną strugą, chodzimy „na pociągi", na pocztę lub do cukierni i czytamy ogromne ilości nie zawsze odświeżających książek... Taki odpoczynek nie orzeźwia, nie daje wzruszeń korzystnych z punktu widzenia wakacyj. Tylko z okolic pięknych, które pokochaliśmy wracamy odświeżeni i wzmocnieni na okres pracy. Dlatego tak ważny jest wy-



Biały żakiet z piki lub lnianego płótna można włożyć do każdej niemal sukni. Metro-Goldwyn-Mayer.

bór miejsca na wakacje: musi ono być ładne i odpowiadać psychicznie.

A kiedy wybraliśmy już miejsce, nad jeziorami augustowskimi, czy w dolinie Prutu, Czeremoszu albo Dunajca, a może pod Krzemieńcem, czy niedaleko Chojnic wśród starych lasów, wybieramy wakacyjny ekwipunek.

Ubrań bierzemy niewiele i tylko takie, które można swobodnie używać, choć wiadomo, że się zniszczą. Pamiętajmy jednak o „toalecie" niedzielnej dla każdego członka rodziny jak też o swetrach i płaszczach na dni deszczowe i chłodne, bo takich nie brak nigdy w ciągu kilkutygodniowych wakacyj. Zależnie od naszych zamiłowań jak i możliwości terenowych zabieramy odpowiedni ekwipunek sportowy. Do walizek wkładamy także kilka książek dla siebie, ulubione zabawki młodszych dzieci, ołówki, kredki i klocki na okresy niepogody; starsi biorą aparat fotograficzny, rozkład jazdy i przewodnik turystyczny z mapą szczegółową najbliższej okolicy. Poza tym pamiętamy o przesłaniu nowego adresu administracjom prenumerowanych pism.

Zastanówmy się z kolei nad zasadniczym zagadnieniem: czy pędzić podczas wakacyj życie całkowicie swobodne, nieskrępowane żadnymi terminami, nieograniczone planem, zupełnie różne od miejskiego, całorocznego, czy raczej należy także wakacyjne życie organizować i przewidywać pewien rozkład dnia? To pytanie ma charakter bardzo zasadniczy, dotyczy ono bowiem w ogóle zagadnienia formy i wartości odpoczynku.

Jedna z form odpoczynku, bardzo prymitywna i często spotykana w życiu, polega na tym, że jednostka odpoczywająca nic nie robi i przez to właśnie odpoczywa, że swojej energii nie zużywa na nic, że nie podejmuje żadnego wysiłku. Osoby, stosujące tę formę odpoczynku, nie doznają prawie żadnych nowych wrażeń, odbierają mało spostrzeżeń, unikają dalszych spacerów, wycieczek i jakichkolwiek energiczniejszych postaci ruchu. One „pracują" przez cały rok, „odpoczywają" przez miesiąc urlopu. „Odpoczywają" to znaczy: nic nie robią, nudzą się lub zabijają czas rozmową o sprawach drobnych, mało znaczących i mało absorbujących.

Druga z zasadniczych form odpoczynku polega na zmianie wrażeń, to znaczy na tym, że wrażenia odbierane w ciągu wakacyj różnią się zasadniczo od wrażeń, odbieranych w ciągu okresu pracy. Pracownik umysłowy, spędzający po 7 do 12 godzin dziennie nad biurkiem, uczeń pracujący w klasie i w domu po 6 do 10 godzin dziennie nad mapą i papierem zadrukowanym—w ciągu wakacyj grają w siatkówkę i w tenisa, wiosłują, chodzą na dalekie spacery i wycieczki. Monotonię spostrzeżeniową klasy czy biura zamieniają na rozmaitość krajobrazu, coraz to inny widok nieba, lasu, łąki, a ograniczoność, nawet skąpość widnokręgu miejskiego — na rozległe panoramy dalekich wypraw krajoznawczych. Podobnie powinny zmienić tryb życia panie domu: powinny przez wakacje ograniczyć do minimum swe prace domowe związane z prowadzeniem gospodarstwa, a za to po kilka godzin używać ruchu, podziwiać ciągle zmieniającą się i coraz inną przyrodę, czytać książki, np. pedagogiczne, na które nie mają czasu w kręgu trosk miejskich.

Pierwsza forma odpoczynku zaleca się swoją łatwością, idzie po linii najmniejszego oporu i idealnej bierności. Dlatego wiele osób ją stosuje w czasie swoich urlopów.

Jednak taki odpoczynek bierny nie jest korzystny: czas niewypełniony treścią, pusty, niepoprzeczniany ciekawymi zdarzeniami wydaje się w późniejszych wspomnieniach jedną chwilą, a minione wakacje pozostają w pamięci jako okres tak krótki, że aż nie wystarczający na regenerację sił fizycznych i duchowych i na zgromadzenie zapasów sił na późniejsze miesiące pracy. Po powrocie do niej człowiek w krótkim czasie ma to samo poczucie przemęczenia, jakie miał przed urlopem.

Tymczasem odpoczynek, polegający na zmianie wrażeń, tzw. odpoczynek czynny, daje dużo lepsze wyniki. Dzień wypełniony wrażeniami, jak: marszem wycieczkowym, gospodarowaniem i biwakowaniem, lub grami, sportami i spacerem — jest znacznie dłuższy, aniżeli dzień pusty, i to dłuższy w znaczeniu obiektywnym i subiektywnym. Obiektywnym, bo wszyscy wstaje-

my chętnie wcześniej i szybciej robimy ranną toaletę, gdy nas czeka coś przyjemnego; subiektywnym — bo tak spędzony czas wakacyjny, bogaty we wrażenia, z perspektywy paru tygodni wydaje się długi i owocnie spędzony: tyle widzieliśmy, tyle nowych zdobyliśmy doświadczeń.

Tak — jeśli tylko zdrowie nie stawia wielkich przeszkód, wybierzmy dla siebie i naszej rodziny odpoczywanie czynne — i co za tym idzie — organizujmy dzień wakacyjny.

Muszą być dobrze przez wszystkich członków rodziny wspólnie obmyślone pory jedzenia, przechadzek i sportów, dobrze przygotowane i w szczegółach przepracowane dalsze wycieczki. Innymi słowy: tymi przechadzkami, wycieczkami itp., musimy kierować sami, a nie możemy pozostawić ich w krainie „jakoś to będzie".

Ważnym składnikiem udanych wakacji jest także dobry humor. Już pakując buty turystyczne, maszynkę górską, a nawet kostium kąpielowy — każdą rzecz owijaliśmy niejako w dobry, wakacyjny nastrój, ale podczas pobytu na letnisku trzeba w dalszym ciągu wydobywać z siebie i odnawiać zapasy pogodnej atmosfery. I to jest druga dziedzina dyscypliny osobistej bardzo potrzebnej w czasie wakacyj. Odpoczynek parotygodniowy da bowiem tylko wtedy dobre wyniki, jeśli między członkami rodziny będą panowały dobre, uprzejme stosunki. Wszyscy przeto powinni pamiętać o tym, że poza ich własną istnieje wrażliwość innych osób, z czym należy się liczyć; wszyscy powinni starać się o to, by być dobrymi towarzyszami i żeby tym innym było również dobrze.

Niech więc rodzice wyruszają z dziećmi na wycieczki, niech rozmawiają z dziećmi, niech interesują się przeżyciami młodszych i starszych towarzyszy wakacyjnych. Wspólnie z dziećmi powinniśmy czytać książki i bawić się w gry towarzyskie, gdy zła pogoda zamknie nas w domu. Jako motto atmosfery oddziaływującej na dzieci moglibyśmy sformułować zdanie: dzieci będziemy hartować i kochać, ale nikt nie będzie ich w czasie wakacji dręczył zrzędzeniem lub rozpieszczaniem na zmianę.

Utrzymanie miłej atmosfery i pogodnych stosunków w rodzinie nie jest tak bardzo trudne jak przez pozostałą część roku, gdyż wszyscy mamy wtedy dużo więcej czasu. Możemy więc spokojniej myśleć, czuć, rozmawiać i działać. Korzystajmy z tego czasu: mówmy z dziećmi o różnych sprawach zarówno codziennych i praktycznych, jak — przede wszystkim — o zagadnieniach moralnych, społecznych i tak zwanych życiowych. Kontakt między rodzicami a dziećmi, rwący się w czasie roku szkolnego, powinien nawiązać się i pogłębić w czasie wakacyj, a wzajemne przywiązanie i porozumienie powinno wzmocnić się i wzrosnąć zarówno pomiędzy pojedyńczymi uczestnikami rodzinnych wakacji, jak też między pokoleniem starszym i młodszym. We wspólnych rozmowach, wycieczkach, nawet w codziennym życiu „gospodarskim" dzieci zdobędą z pewnością wiele wartości moralnych, towarzyskich a nawet intelektualnych. Przecież nawet szkoła stwierdza, że po dobrze spędzonych wakacjach dzieci wracają do następnej klasy bardziej rozgarnięte, dojrzalsze i mądrzejsze.

Dobre, najlepsze mogą być wakacje, zorganizowane rodzinnie!

I wtedy jednak, gdy dzieci są na obozie, a rodzice muszą zostać w miejscu swojej pracy, nawet wówczas muszą dorośli pamiętać o odpoczynku nad najbliższą rzeką, o podmiejskim letnisku, by tam wyjechać przynajmniej na niedzielę. Gdy jedni w rodzinie odpoczywają zupełnie, drudzy powinni przynajmniej dorywczo stykać się z przyrodą i chociaż w małym stopniu doznawać swobody i ruchu, aby zdobyć trochę radości, zdrowia i humoru, których źródłem jest dobrze wyzyskany pobyt wakacyjny, spędzony daleko od miejsca stałej pracy; wtedy będziemy rozumieć dzieci, które — oszołomione przeżyciami wakacyjnymi — zechcą je dzielić z nami.

Wakacje są źródłem pogody i zdrowia na cały rok. Musimy więc na najbliższe lato zorganizować je jak najlepiej. I już dzisiaj my, dorośli, cieszymy się na samą myśl o nich.

mgr Elżbieta Dubajówna

PRZED WYBOREM ZAWODU



Niewykorzystany przez kobiety zawód lekarki weterynarii wymaga dużej intuicji i umiejętności wczuwania się w cierpienia nie mogących mówić pacjentów.

Obecne warunki społeczne i ekonomiczne tak się ułożyły, że kobieta tak samo jak mężczyzna musi być jak najbardziej samodzielna, to znaczy musi umieć sama sobie zdobyć warunki bytu, sama zapracować na swoje utrzymanie. A zatem troską rodziców jest ułatwić dziewczynie tak samo jak chłopcu zdobycie wiadomości fachowych w jakiejś dziedzinie, by mogła samodzielnie iść przez życie, nie potrzebując wyczekiwać na męża jako „źródło utrzymania" ani oglądać się na ewentualną pomoc rodziny.

Nie wytrzymuje już krytyki mniemanie, że kobieta nie nadaje się do pracy zawodowej. Życie wykazało, że jeśli chodzi o inteligencję i zdolności do nauki, kobieta absolutnie na tym polu nie ustępuje mężczyźnie. Możemy tylko powiedzieć, że posiada nieco inny rodzaj inteligencji. Jeżeli będziemy porównywać pracę umysłową kobiet i mężczyzn — zauważymy, że mężczyzna pracuje spokojniej, wolniej i dłużej bez znużenia, podczas gdy kobieta pracuje zapalczywiej, często znacznie szybciej ale przeskokami, bo szybciej się nuży. Poza tym struktura fizyczna i fizjologiczna kobiety, tak zupełnie odmienna od struktury mężczyzny, wpływa na to, że w tym okresie życia, w którym mężczyzna może dać maksimum wyniku bez zbytniego wyczerpania sił, kobieta, przechodząc ciągłe kryzysy fizjologiczne — takiego samego maksimum, bez zbytniego wyczerpania sił, dać z siebie nie może. Wziąwszy pod uwagę te przesłanki, należałoby sądzić, że istnieją pewne zawody raczej odpowiednie dla kobiet i raczej odpowiednie dla mężczyzn. Przy takim podziale wcale nie kwestionuję tego, że mogą znaleźć się kobiety, które będą świetnie pracowały w zawodach raczej męskich i na odwrót.

Przy wyborze zawodu dla kobiet nie wolno zapominać, że natura stworzyła kobietę na matkę i wychowawczynię własnych dzieci i że obowiązkom z tym związanym podlega olbrzymia większość kobiet, więc przede wszystkim do tego zadania należy odpowiednio przygotować dziewczęta. Ale ta rola, narzucona kobiecie przez naturę, absolutnie nie neguje jej pracy zawodowej. Stanowi tylko poważny czynnik, o którym zapominać nie wolno przy wyborze zawodu i wskazuje na to, że kobiety powinny wybierać raczej takie zawody, które umożliwiłyby im prowadzenie warsztatów pracy w obrębie mieszkania lub które nie zmuszałyby do oddalania się z domu na zbyt długi przeciąg czasu. Wtedy nie będzie potrzeby rozstawania się z pracą zawodową z chwilą założenia lub powiększenia rodziny.

Jaki zawód wybrać? Nie jest to wcale zagadnienie łatwe dla ludzi dojrzałych, znających życie, a cóż mówić o dziewczynie 16 czy 17-letniej, która o życiu dopiero marzyć zaczyna. A jednak coś wybrać musi, musi zdecydować jaką drogą podąży dalej, rozumiejąc, że ta decyzja zaważy na jej całym dalszym życiu.

W tym ważnym momencie dziewczęta powinny znaleźć radę w rodzinie, w szkole i w poradni zawodowej. Poradnie takie istnieją już dziś w każdym większym mieście i na podstawie gruntownej znajomości rynku pracy, badań psychotechnicznych oraz wywiadów z rodzicami i szkołą, udzielają zgłaszającym się wskazówek lub informacji mogących decydować o wyborze zawodu. Należy bowiem zastanowić się nad następującymi kwestiami:

1) jakie grupy zawodów odpowiadają strukturze fizycznej i psychicznej pewnych typów ludzi;



2) jakimi właściwościami odznacza się dana jednostka i w związku z tym jaki zawód odpowiadałby jej najbardziej;
3) jakie są możliwości zarobkowania w danym zawodzie.

Zastanawiając się nad zagadnieniem pierwszym, postaram się wymienić kilka grup zawodowych, które mogą dostarczyć kobiecie pracy interesującej i przynoszącej zadowolenie, gdyż zgodnej z jej naturą.

Zawody społeczno-opiekuńcze, jak: nauczycielki, wychowawczyni przedszkola, kierowniczki świetlic, burs lub internatów, dietetyczki, sędziego dla nieletnich, lekarki zwłaszcza chorób dziecięcych, dentystki, pielęgniarki, higienistki pomocnicy lekarskiej w zakresie fizykalnych metod leczenia, bibliotekarki, pracownicy społecznej w różnych organizacjach zwłaszcza o charakterze gospodarskim itp.

Zawody gospodarskie, a więc: zarządczyni pensjonatów, hoteli, klubów itp.

Kobiety z powodzeniem mogą pracować jako laborantki: w pracowniach chemicznych, ośrodkach badania żywności, w maślarniach i serowarniach, w fabrykach konserw, w stacjach bakteriologicznych i innych tego typu placówkach, których powstaje coraz więcej.

Zawody artystyczne; nie mam tu na myśli zawodów takich jak artystki malarki czy artystki dramatycznej lub pianistki czy skrzypaczki, są to bowiem zawody, które wymagają zupełnie specyficznych i wybitnych uzdolnień. Myślę tu raczej o sztuce stosowanej, jak kilimkarstwo i tkactwo ozdobne łącznie z projektowaniem wzorów; o ceramice, malowaniu na szkle, drzewie, porcelanie, jedwabiu; o architekturze i ozdabianiu wnętrz mieszkalnych, estetycznym urządzaniu wystaw, wyrobie lalek artystycznych itp. Każda kobieta posiada mniejszą lub większą dozę poczucia estetycznego i właśnie te, które posiadają większą dozę tego poczucia, odpowiednio wyszkolone, mogą znaleźć duże zadowolenie w tej dziedzinie pracy, tym bardziej, że jest to praca, w której indywidualność jednostki nie tylko może, ale i musi się wypowiedzieć.



Zręczność, pomysłowość i dobry gust decyduje o powodzeniu krawcowej, dekoratorki wystaw itp.

Nużącą, uciążliwą i monotonną jest praca urzędniczki. Mimo to garną się do niej liczne rzesze kobiet.



Z zawodów rękodzielniczych wymienić należy: krawiectwo, modniarstwo, hafciarstwo, które oczywiście można potraktować jako pewnego rodzaju sztukę — tak samo jak fryzjerstwo lub kosmetykę. Dziewczęta kończące szkołę średnią, a chcące pracować w tych zawodach mogą pójść do Seminarium Nauczycielek Rzemiosł i następnie pracować jako instruktorki w szkołach zawodowych lub prowadzić własne pracownie. Dużą przyszłość ma przed sobą fotografika z zastosowaniem w dziedzinie nauki, filmu, dziennikarstwa; u nas do tego czasu nie ma na tym polu przepełnienia.

Na samym końcu wśród zawodów, które należałoby polecać kobietom, wymienię zawód urzędniczki, gdyż jest to zawód o pracy jednostajnej, monotonnej i z tego względu szybko nużącej.

Teraz przejdziemy do zagadnienia drugiego, mianowicie: zastanowienia się jakie wartości przedstawia jednostka, jaką posiada inteligencję ogólną, jakie ma uzdolnienia specjalne, w jakim kierunku idą jej najsilniejsze zainteresowania, jakie rodzaje pracy wykonuje najchętniej; czy jest typem biernym, który woli pracę pod kierunkiem i posiada mało inicjatywy, czy też jest typem czynnym, posiadającym dużo inicjatywy i próbującym własnych sposobów wypowiadania się w pracy. Poza tym trzeba się zastanowić nad sposobem jej podejścia do pracy; czy pracuje powierzchownie, niedokładnie, aby więcej tej pracy odrobić w jak najkrótszym czasie, czy raczej nie zwraca uwagi na ilość pracy, ale stara się wykonać ją jak najlepiej. Czy jest typem, który łatwo nawiązuje kontakt z ludźmi i odnosi się do nich przychylnie, czy też raczej boi się ludzi, odnosi się do nich nieufnie i często nieprzychylnie. Czy chętniej i lepiej pracuje w zespole dużym lub małym, czy też w odosobnieniu.

Zbadawszy o ile się da najdokładniej psychiczny typ jednostki, trzeba również zwrócić uwagę na stan jej zdrowia i ogólną konstytucję; są bowiem niedomagania, które wykluczają spełnianie pewnego rodzaju pracy, natomiast nie są szkodliwe przy innych, np. osoba o skłonnościach do żylaków nie powinna wybierać zawodów takich jak dentystyka, aptekarstwo lub innych, wymagających długiego stania; może ona natomiast pracować w laboratoriach, bibliotekach, pracowniach itp. bez szkody dla swego zdrowia.

Równolegle z tym musimy sobie uprzytomnić na czym polega praca w danym zawodzie. Jakie czynności należy w nim wykonywać, w jakim środowisku, w jakich warunkach zewnętrznych, jakich wymaga on uzdolnień, jakiego usposobienia i wreszcie jak długiego przygotowania naukowego, bo w rozważaniach nad obiorem zawodu nie można pominąć sprawy czasu i kosztów kształcenia się zawodowego.

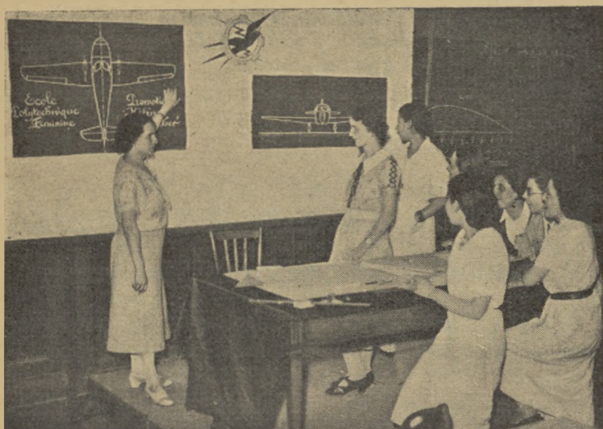
Dopiero gdy jest się w posiadaniu tych wszystkich wiadomości — z jednej strony o jednostce — z drugiej o wybranym przez nią zawodzie, możemy je ze sobą zestawić, porównać i wtedy zadecydować czy zawód i jednostka odpowiadają sobie, czy też są jakieś poważne rozbieżności, uniemożliwiające dokonanie wyboru w tym kierunku.

Jasnym jest chyba, że osoba o żywym, wesołym usposobieniu, pełna pomysłów, przedsiębiorczości, ruchliwa, rozmowna i z lekka roztrzepana będzie źle się czuła, gdy narzucimy jej pracę mechaniczną, wymagającą wielkiego skupienia uwagi, długiego ślęczenia itp., jaką przeważnie jest praca urzędniczki. Natomiast komuś, kto lubi ciszę, spokój i samotność, trudno proponować pracę wymagającą ciągłego obcowania z ludźmi, np. prowadzenie przedsiębiorstwa, pensjonatu czy sklepu. Praca taka nie przyniesie osobie, która jej się poświęciła nic oprócz niezadowolenia i strat tak moralnych jak materialnych.

Pozostaje jeszcze rozważenie nie mniej ważnej trzeciej kwestii — „opłacalności" obranego zawodu, jeśli ma on być w przyszłości podstawą bytu osoby, która mu się poświęciła. W tym celu konieczna jest znajomość rynku pracy, czyli orientowanie się w jakim zawodzie łatwiej, a w jakim trudniej będzie pracę znaleźć. Ponieważ studia nad rynkiem pracy wymagają wiele czasu i wiedzy fachowej, przeto nie mogą być dostępne dla każdego. Powołanymi do tego instytucjami są poradnie zawodowe, które chętnie pod tym względem udzielają wyjaśnień.

Jak widzimy wybór zawodu jest sprawą trudną, skomplikowaną. Z tego względu spróbowałam w tym artykule zwrócić uwagę na zasadnicze momenty, które trzeba koniecznie uwzględnić przy tej ważnej decyzji.

Posługiwanie się poradnictwem zawodowym może się okazać niezmiernie pożyteczne, a współpraca domu, szkoły i poradni zawodowej dopomoże każdej jednostce do wybrania zawodu najodpowiedniejszego, dającego zadowolenie i pewność, że jest się jednostką wartościową i na właściwym miejscu.



Politechnika i różne kursy stoją otworem przed kobietą chcącą kształcić się w zawodach technicznych.

Niebezpieczne zawody...

Co roku wiosna stawia wielu rodziców przed problemem, który nieraz spędza im sen z powiek: jaki zawód obiorą dzieci po otrzymaniu świadectwa dojrzałości? Największą troskę o wybór zawodu wykazuje zwykle matka, bo choć w obliczu prawa młodzieniec przestał już być dzieckiem, dla niej pozostanie dzieckiem na zawsze. To też radość z synowskiej matury przygłusza często lęk, aby tylko jej „dziecko" nie wybrało zawodu niebezpiecznego... Niechaj już raczej pozostanie przez całe życie „szarym" człowiekiem, byle tylko zawód był stuprocentowo bezpieczny.

A syn właśnie pragnie wstąpić do podchorążówki lotnictwa... Matka jest zrozpaczona. W jej pojęciu lotnik jest szaleńcem, samolot — narzędziem samobójstwa, a powietrze — pełne niespodzianek, z których każda grozi śmiercią. Więc stara się wybić synowi z głowy szaleńcze zamiary. Tłumaczy, prosi, cytuje liczne przykłady z czasów wojny światowej, nierzadko zalewa się łzami.

Maturzysta od najmłodszych lat marzył o podniebnej armii. Po nocach śniły mu się laury Bajana i Skarżyńskiego. Kilkakrotnie w tajemnicy przed matką latał i czuł się doskonale w powietrzu. To też nie może zrozumieć obaw matki. Zwalcza je, tłumacząc, że samolot jest stosunkowo bezpieczniejszy niż samochód i wreszcie że dopiero badania w Centrum Badań Lotniczych zadecydują czy nadaje się do zaszczytnej służby powietrznej.

Matka jednak nie ustępuje. Boi się. Nie wierzy, żeby tam w górze mogło być bezpiecznie. Syn jest niepocieszony. Żal mu matki, którą bardzo kocha, lecz nie mniej żal marzeń, które mają pozostać niespełnione. Powołuje się na kolegów, którzy również postanowili wstąpić do podchorążówki lotnictwa, perswaduje, prosi... Jednakże zrozpaczonej matki nic nie jest w stanie przekonać. I syn wreszcie ustępuje.

„Więc może wstąpię do marynarki wojennej?" — proponuje nieśmiało.

Burze... bałwany... strzaskane okręty... Nie ona woli, żeby jej syn był żywym artylerzystą lub kawalerzystą niż bohaterem zatopionego statku albo roztrzaskanego samolotu.

Syn kocha matkę. Nie może obojętnie patrzeć na jej łzy i rozpacz. Ustępuje powtórnie. A matka jest uszczęśliwiona, że chłopcu nie będzie groziło — żadne niebezpieczeństwo.

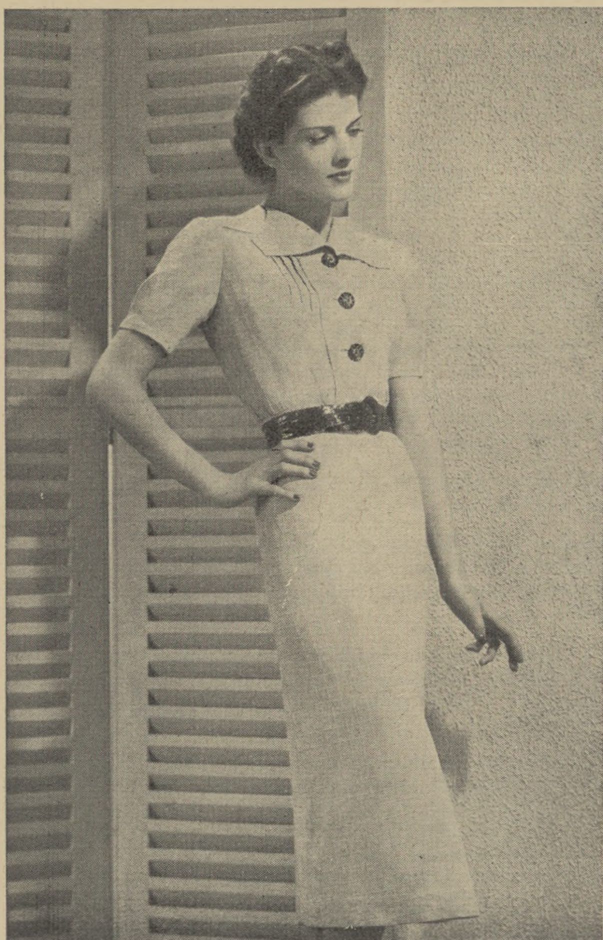
Nasuwa się jednak zasadnicze pytanie: czy istnieją zawody gwarantujące stuprocentowe bezpieczeństwo? Samolot może się rozbić, okręt zatonąć. Upadek z konia bywa jednak czasem również śmiertelny. Zdarzają się liczne wypadki zarażenia i śmierci lekarza. Chemik pada często ofiarą swego zawodu. Sędzia może narazić się na zemstę rodziny oskarżonego, niezadowolonej z wyroku itd. Stąd jasny wniosek: nie ma zawodów gwarantujących stuprocentowe bezpieczeństwo.

Wielką krzywdę wyrządzają matki swoim dzieciom, zwalczając ich zamiłowania i zdolności w przesadnej, chorobliwej trwodze o ich życie i zdrowie.

St. Osińska.



Z X Międzynarodowego Salonu Fotografiki w Warszawie *Fot. Kodak.*





U góry ładny fason codziennej sukni w kolorze beige ozdobionej zakładkami. Guziki i lakierowany pasek czarne. Dorwyn.
U dołu suknia z lnu ozdobiona ręcznym haftem oraz duży kapelusz ze słomy. Warner Bros.

Odpowiedzialność kolei

za przewóz podróżnych i bagaży.

Wszyscy korzystamy z usług kolei, której powierzamy w zaufaniu swoje osoby i bagaże, pewni, że przewiezie nas i nasze rzeczy cało na miejsce przeznaczenia.

Nasuwa się pytanie: kto jest odpowiedzialny za uszkodzenie czy zaginięcie rzeczy, za nieszczęśliwe wypadki z pasażerami, za straty poniesione przez nich na skutek opóźnienia pociągu itp. Chodzi o to czy kolej za to prawnie odpowiada? Czy może ewentualnie ograniczyć lub wyłączyć swoją odpowiedzialność?

Kolej jako środek komunikacji masowej musi dawać maksimum bezpieczeństwa i pewności pasażerom. To też zasadniczo kolej odpowiada za wszystkie wypadki, jakie zajdą w związku z przewozem osób lub rzeczy. Jest to odpowiedzialność bardzo surowa, rekompensatą natomiast ponoszenia ryzyka, związanego z przewozem, są duże korzyści materialne, a nawet moralne, jakie przynosi takie przedsiębiorstwo. Koleje mogą dawać w zasadzie znaczne zyski i tak dzieje się w krajach, gdzie są przedsiębiorstwami prywatnymi, np. w Stanach Zjednoczonych. W Europie są prawie wyłącznie przedsiębiorstwami państwowymi, gdyż państwo musi ze względów strategicznych czuwać nad ich gospodarką.

Kolej ponosi zatem całą odpowiedzialność za wszystkie wypadki z trzema wyjątkami: 1. jeżeli winien jest sam podróżny (np. podróżny wsiada do pociągu, będącego już w ruchu, mimo że to jest wyraźnie zabronione i ulega nieszczęśliwemu wypadkowi; nie może on żądać od kolei odszkodowania, bo sam jest sobie winien; 2. jeżeli winna jest osoba trzecia a nie podróżny czy kolej (np. szofer autobusu, który mimo sygnału wjechał na tor); lub wreszcie 3. w wypadku siły wyższej. Nieraz może być wina trochę po stronie kolei, a trochę po stronie poszkodowanego: np. dróżnik zapomniał zamknąć przejazd kolejowy i pociąg najechał na furmankę; woźnica był jednak pijany, spał i konie same wjechały na tor.

Co to jest „siła wyższa"? Zwolennicy tzw. teorii subiektywnej są zdania, że siłą wyższą jest zdarzenie, któremu nie można zapobiec nawet przy dołożeniu nadzwyczajnej ostrożności. Przyczynę faktu, któremu nie można zapobiec przy normalnej staranności, określamy jako „przypadek", jeżeli jednak staranność była nadzwyczajna, wówczas ma miejsce „siła wyższa". Wyobraźmy sobie, że budnik przechodzi przez powierzony mu odcinek 3 razy w ciągu nocy. Będzie to staranność normalna, lecz mimo to zdarzyć się może, że bezpośrednio po jego ostatnim przejściu obsunie się skała i przejeżdżający pociąg ulegnie katastrofie. Czy należy uznać to za siłę wyższą? Czy można wymagać od budnika, by przez całą noc chodził bez przerwy po swoim rewirze i czy zdołałoby to zapobiec nieszczęściu? Jest to słaby punkt tej teorii, gdyż trudno ustalić do jakiej granicy sięga „normalna" i gdzie zaczyna się „nadzwyczajna" ostrożność.

Dziś stosuje się raczej teorię obiektywną, która bada skąd pochodzi siła powodująca szkodę. Jeśli pozostaje

ona w związku z ruchem i pochodzi od wewnątrz, to odpowiedzialność ponosi przedsiębiorca. Może się zdarzyć, że w parowozowni para rozsadzi kocioł lokomotywy. Badanie wykazuje, że ilość pary nie była nadmierna i kocioł był wykonany z materiału, dającego wszelką gwarancję trwałości. Przyczyną wybuchu, pociągającego za sobą śmierć kilku robotników, była widocznie jakaś niedostrzegalna skaza w materiale, z którego był kocioł zbudowany. W myśl wspomnianej teorii obiektywnej nie będzie to siła wyższa, gdyż nie pochodzi z zewnątrz. Siłą wyższą w jej rozumieniu będzie wypadek, spowodowany uderzeniem piorunu, zawaleniem góry, jakimś kataklizmem, występującym z taką siłą i tak niespodziewanie, że nie można mu zapobiec.

Niedopuszczalne i prawnie nieważne jest ograniczenie odpowiedzialności kolei przez umowę z pasażerami lub przez ogłoszenia i plakaty, że np. odpowiada się do 1000 zł za zdrowie pasażera lub że zastrzega się ponoszenie odpowiedzialności tylko w razie wykazania winy personelu.

Jak widać, odpowiedzialność jest rozległa, a obejmuje obowiązek odszkodowania nie tylko za nieszczęśliwy wypadek, lecz również za rzeczy zniszczone lub zgubione z winy kolei. Wedle przepisów regulaminu kolejowego uważa się za zagubiony bagaż, który nie został dostarczony na stację przeznaczenia w ciągu 3 dni od chwili przybycia pociągu, na który go nadano. Przykład: rodzina wyjeżdża na letnisko do Rabki i nadaje wszystkie swe rzeczy, jak się to mówi, na „bagaż". Upływa kilka dni od przybycia do Rabki, a rzeczy niema: skradziono je lub zginęły. Otóż kolej da za nie odszkodowanie tylko wtedy, gdy nasi pasażerowie zwrócą się do kierownika stacji w Rabce z żądaniem wydania bagażu i to w ciągu 2 tygodni od czasu przybycia pociągu, na który go nadano. W przeciwnym razie kolej nie zapłaci za rzeczy. Jeżeli po zawiadomieniu o stracie — rzeczy się odnajdą, wówczas kolej daje znać poszkodowanemu, który może żądać w ciągu 30 dni od daty zawiadomienia, aby mu rzeczy wydano na stacji, którą wskaże. Kolej nie policzy za tę dostawę żadnych kosztów, a jeżeli pasażer w międzyczasie pobrał już odszkodowanie, będzie musiał je zwrócić. Kolej płaci również pewne odszkodowanie w wypadku, gdy nie dostarczy rzeczy na czas i przekroczy termin dostawy.

Odpowiedzialność kolei za uszkodzenie lub zagubienie rzeczy jest szczegółowo uregulowana osobnymi przepisami, których nie sposób tu wymienić. Jest ona jednak do pewnego stopnia ograniczona np. nie może przekroczyć 5 zł za 1 kg wagi brutto.

Jeżeli podróżny specjalnie bagaż ubezpieczy, to oczywiście odpowiedzialność danego towarzystwa ubezpieczeniowego będzie zależeć od treści umowy z pasażerem.

Podobnie jest uregulowana odpowiedzialność przedsiębiorstw autobusowych i automobilowych, od której może przedsiębiorca uchylić się również tylko przez wykazanie winy samego poszkodowanego, osoby trzeciej lub działania siły wyższej.

W dzisiejszych czasach wzmożonego ruchu gospodarczego i zwiększenia zasięgu dużych miast, do których codziennie tysiące ludzi dojeżdża do pracy, — podróżowanie koleją stało się kwestią wprost pierwszej potrzeby. Dlatego jest ważne choćby pobieżne zaznajomienie się z przepisami, które regulują ten odcinek życia.

mgr Wł. Wyrobek.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA

Czwartek 16 czerwca, godz. 17.15. Dr Zofia Kozłowska-Wojciechowska — Wykorzystajmy lato dla zdrowia.

Piątek 17 czerwca, godz. 16.45. Dr Bolesław Skarżyński — Żywienie w lecie.

Sobota 18 czerwca, godz. 17. Domowe chłodzenie produktów.

Wtorek 21 czerwca, godz. 16.45. Stanisław Broniewski — Po pienińskich zakolach Dunajca.

Czwartek 23, piątek 24 i sobota 25 czerwca, godz. 16.45. Stanisława Kuszelewska-Rayska — Wędrówka po Copie (trzy kolejne reportaże).

Sobota 25 czerwca, godz. 17 (Warszawa II). Co jadać w upały?

Wtorek 28 czerwca, godz. 16.45. Stanisław Broniewski —Po pienińskich zakolach Dunajca.

Czwartek 30 czerwca, godz. 16.45. Stanisława Goryńska — Spółdzielnia zielarska.



Szlafrok z wzorzystego materiału z aksamitnym paskiem i chiffonową chusteczką w tym samym kolorze. Metro Goldwyn Mayer.

dr J. Mierzwińska-Gębarska

Mrówki

Staję dzisiaj w obronie mrówek, mimo licznych skarg na te drobne owady błonkoskrzydłe, urządzające wyprawy do spiżarń i mieszkań ludzkich. Owadowi temu wielu uczonych poświęciło swój czas, by poznać jego obyczaje. To też skorzystajmy z wyników tych badań i zawrzyjmy bliższą znajomość z mrówkami.

Mimo, że na kuli ziemskiej odnaleziono i poznano kilka tysięcy gatunków mrówek, ogólna budowa ich ciała jest zawsze taka sama, a różnice wypływają raczej z roli jaka danej mrówce przypada w udziale. Głowa zwłaszcza u t. zw. robotnic jest uzbrojona silnymi szczękami i opatrzona różkami. U niektórych gatunków szczęki zostały przekształcone w ten sposób, że stały się narządem, służącym do zlizywania pokarmu płynnego. Nogi przystosowane do szybkiego biegania. Samiczki posiadają aparat żądłowy, u bardzo wielu gatunków niedorozwinięty, a który służy do wstrzykiwania w celach obronnych jadu w zadaną żuwaczkami ranę. Za tułowiem widzimy odwłok, łączący się z nim przewężeniem — pomostem czyli stykiem. W przednim odcinku odwłoka robotnica — żywicielka posiada t. zw. wole społeczne, jest to zbiornik z pożywieniem, który u pewnych gatunków nosi miano garnków miodu. Mrówki prowadzą życie zbiorowe, tworzą społeczeństwo dobrze zorganizowane, zdyscyplinowane, o wspaniale rozwiniętym systemie aprowizacyjnym i podziale pracy. Założenie mrowiska wymaga odpowiednich warunków i wysiłku, przy czym zasadniczy plan budowy zmienia się stosownie do warunków. Do budowy mrowiska owady te używają przeważnie igieł sosnowych i ziemi, służącej do scementowania ścian kopca, które muszą zapewnić mieszkańcom wilgoć i ciemność. Mrowisko podzielone jest na kilka części. W jednej z nich znajdujemy królowę, a w innej poczwarki czy też mrówki; są tam również śpiżarnie, a nawet takie urządzenia jak doły kloaczne, trupy zaś zostają jak najprędzej usuwane z mrowiska. Temperatura wnętrza kopca jest o 10 st. C wyższa niż otoczenia. A wielkość dzieła w porównaniu z wielkością owada jest 80 razy większa niż wielkość piramidy egipskiej w stosunku do wielkości jej twórcy— człowieka.

W społeczeństwie mrówek mamy samce i samice, przy czym te ostatnie dzielą się na królowe i robotnice, które spełniają w mrowisku określone prace, a więc dostarczają żywności, pielęgnują młode pokolenie i bronią mrowiska w razie potrzeby. W czasie t. zw. lotów weselnych każda samica-królowa zabiera ze sobą 5—6 samców, które kolejno ją zapładniają i wkrótce po tym giną (żyją od 5—6 tygodni), a królowa rozpoczyna budowę nowego

Model letniej sukni wieczorowej. Wyszczuplający deseń w kwiaty o długich łodygach, krój, mały tren i podkreślenie stanu bardzo wysoko przy pomocy naszytych plis, przyczyniają się do nadania sylwetce smukłości linii. Warner Bros.



gniazda i wychowanie pierwszych robotnic. Mrowisko — to rzeczpospolita matek; królowa żyje do 15 lat.

Z owadów tylko mrówki posiadają zorganizowaną armię, a jako broni używają potężnych szczęk. Rezultatem prowadzonych wojen niejednokrotnie jest wzięcie do niewoli innych mrówek, które w obcym — wrogim mrowisku muszą spełniać najczarniejszą robotę.

Mrówki są roślinożerne i wszystkożerne, a w poszukiwaniu pokarmu odbywają dalekie wędrówki. Mrówka rozpoznaje swą drogę przy pomocy rożków, kierując się zapachem swych śladów. Wśród mrówek mamy bardzo wiele gatunków doskonale widzących, ale są i zupełnie ślepe, stąd też zdolności orientacyjne mrówek nie są jednakowe, gdyż niektóre gatunki kierują się wzrokiem, inne prawie wyłącznie zmysłem węchowo-dotykowym.

Mrówki mimo swych niewielkich rozmiarów, dzięki swemu masowemu występowaniu, mogą zaważyć na gospodarce człowieka. W krajach zwrotnikowych np. urządzają często wspólne wędrówki i stają się istną plagą, gdy wtargną do domów, niszcząc żywność.

Mrówki stanowią ważny czynnik biologiczny w przyrodzie:

1) usuwają resztki zwierząt i roślin, uprzedzając rozkład substancji organicznych;

2) niszczą szkodliwe owady i ich larwy. One to odegrały ważną rolę w walce z gąsienicą strzygoni choinówki, która zaatakowała nasze sosny. Przy czym specjalne zasługi położyła tu tzw. mrówka ruda, chroniona przez pruskie ustawodawstwo;

3) rozsiewają nasienia różnych roślin, zwłaszcza wchodzących w skład runa leśnego, np. fiołków, zawilców, ziarnopłonów itp.

Prócz tych pożytecznych czynności, wykonywanych przez mrówki, możemy ułożyć nie mniejszą listę z ich szkodliwej działalności, a więc:

1) wybierają miód z kwiatów, przy czym niekiedy uszkadzają kwiat i nie dają mu się zawiązać;

2) zjadają owoce;

3) pewien gatunek wygryza gniazda we wnętrzu żywych drzew;

4) w lasach tropikalnych Ameryki żyje mrówka, słynąca z hodowli grzybów na podłożu przygotowanym z przeżutych liści, które zbierają z rozmaitych drzew, niekiedy ogołacając je doszczętnie;

5) hodują mszyce, których słodką wydzieliną się odżywiają.

Reasumując pożyteczną i szkodliwą działalność mrówek należy powiedzieć, że mrówkę w ogrodzie trzeba uznać za szkodnika, gdyż pielęgnuje i roznosi mszyce. W domu, pasiece, na pastwiskach i łąkach też nie może być przez nas mile widziana. Ale równocześnie musimy pamiętać, że mrówka to higienistka — czołowa służba sanitarna w świecie przyrody. A i w medycynie, nie tylko ludowej, mrówka ma piękną kartę zasług. W wydzielinie jadowej mrówki znajduje się kwas mrówkowy, którego używamy do wyrobu tinctury, służącej jako zewnętrzny środek rozgrzewający, a mającej poza tym zastosowanie w farbiarstwie, galwanoplastyce oraz jako środek konserwujący. Masowo dostarcza na ten cel mrówek Finlandia i Rosja, skąd przychodzą w workach wagi 20 — 25 kg. Łapie się je w butelki z miodem lub syropem i usypia eterem. Poczwarki mrówek, sprzedawane pod nazwą Ova Formicarum, stanowią dobry pokarm dla ryb i ptaków pokojowych. Zbieranie należy przeprowadzać między majem a sierpniem.

Ze względu na te usługi jakie oddaje mrówka człowiekowi nie wolno ich bezmyślnie tępić, możemy się jedynie bronić przed ich szkodliwością. Oto kilka praktycznych wskazówek.

Jak usunąć mrówki z mieszkania?

Szpary zakleić szarym mydłem i zagipsować lub zalać cementem. Mrówki są bardzo wrażliwe na zapachy takich środków jak kamfora, naftalina, terpentyna, to też omijają te miejsca, w których je rozkładamy. Na drogach wtargnięcia mrówek np. do naszych spiżarń, można rozsypywać mieszankę z 1 części mąki, 2 części boraksu i 3 części drobno zmielonego cukru lub rozłożyć paski papieru posmarowane drożdżami z miodem. Gospodynie b. często posypują półki popiołem lub rozrzucają na nich liście pomidorów, których zapachu mrówki nie lubią.

Jak usunąć mrówki z ogrodu?

Wiele jest środków niezawodnych w walce z mrówkami, ale przy stosowaniu ich musimy pamiętać, by nie uszkodzić korzeni drzew i innych roślin. W spisie środków stosowanych do tej walki możemy wymienić takie jak: nafta, benzyna, uryna, gorąca woda, karbolina sadownicza, wapno, siarczan miedzi i dwusiarczek węgla. Naftą i karboliną sadowniczą najlepiej nasycać szmaty, wtykając je do gniazd wieczorem lub wczesnym rankiem, gdy mrówki są zgrupowane. Należy przy tym uważać, by szmaty nie dotykały korzeni roślin. Tam gdzie można by się spodziewać uszkodzenia korzeni można stosować 5% roztwór szarego mydła z dodatkiem ekstraktu tytoniowego w ilości 2%, przygotowując każdorazowo świeżą mieszankę. Zabójczym środkiem dla mrówek jest dwusiarczek węgla, który wlany do gniazda (dwie łyżki stołowe) i zaraz zasypany ziemią, którą należy dobrze ubić, trującymi parami przenika ziemię i niszczy wszystkie organizmy zwierzęce[1]). Położenie gąbki, umaczanej w wodzie osłodzonej miodem, w pobliżu mrowiska lub na drodze mrówek, ułatwia nam wyłapanie mrówek, które możemy zabić przez wrzucenie gąbki do wrzącej wody. O ile to jednak możliwe nie tępmy gniazd i mrówek tam gdzie nie przynoszą wyraźnej szkody, a drzewa brońmy przed mrówkami, zakładając na pniach opaski lepowe.

[1]) Dwusiarczek węgla CS_2 jest to płyn lotny, cuchnący zgniłą kapustą i rzodkiewką. W zetknięciu z ogniem łatwo eksploduje, temperatura zapłonienia około 100°C; może się zapalić np. od zapalonego papierosa. Bardzo silna trucizna.



ZWIĄZEK PAŃ DOMU

KOMUNIKATY ZARZĄDU GŁÓWNEGO

1) Zarząd Główny zwraca się z apelem do Zarządów Oddziałów, aby wezwały członkinie do wzięcia udziału w I Kongresie Społeczno-Obywatelskiej Pracy Kobiet, który odbędzie się w Warszawie w dniach 25—30 czerwca br. i do którego Związek Pań Domu przystąpił wraz z Naczelną Radą Gospodarczego Wykształcenia Kobiet. Program Kongresu ogłoszony był w naszym piśmie; udział członkiń w komisjach (pracy oświatowej i zawodowej, opieki społecznej, walki z przestępczością i nierządem oraz innych) Zarząd Główny uważa za wskazany i mogący mieć duże znaczenie dla dalszych prac Z. P. D. Zarządy Oddziałów mogą własnymi grupami zwracać się bezpośrednio do biura Kongresu, Warszawa, ul. Bracka 13 m. 9 w sprawie kart uczestnictwa i kwater, nadesławszy do Zarządu Głównego wiadomość o swym udziale.

W czasie Kongresu w lokalu Związku ul. Nowy Świat 9, członkinie mogą zasięgać informacyj.

2) Zarząd Główny podaje do wiadomości że następny Zjazd Delegatek na wiosnę 1939 r. odbędzie się w Kaliszu na skutek zaproszenia tamtejszego Oddziału.

3) Biuro Zarządu Głównego z dniem 1 lipca br. zostaje zamknięte na okres 2 miesięcy, wskutek czego Zarządy Oddziałów proszone są o załatwienie spraw przed tym terminem.

PRACA W ODDZIAŁACH.

GDYNIA. Zarząd Odziału nawiązał ścisły kontakt z dyrekcją miejscowego Liceum Gospodarczego w celu wspólnej pracy oświatowej w zakresie gospodarstwa domowego. Dzięki wysoce społecznemu nastawieniu dyrektorki Liceum Gospodarczego p. Z. Mochnackiej oraz pań nauczycielek współpraca rozwija się nader owocnie. Pokaz pn. „Racjonalne przyrządzanie ryb morskich", urządzony przez Z.P.D. wraz z wymienioną szkołą spotkał się z wielkim uznaniem i cieszył się bardzo liczną frekwencją.

Realizując zasadę wymiany koleżeńskich przysług między Oddziałami, Zarząd Oddziału w Gdyni dopomógł Oddziałowi w Starogardzie w urządzeniu pokazu pn. „Przyrządzanie dorszy", postarawszy się o odpowiednią siłę instruktorską i ułatwiwszy dostawę ryb.

KATOWICE. Oddział pracuje bardzo intensywnie. W przeciągu dwóch miesięcy *wydział pokazów* urządził sześć różnych pokazów przyrządzania ryb morskich. Frekwencja na nich była duża po paręset osób. Dwa z nich były urządzone specjalnie dla personelu więziennictwa, szpitalnictwa, wojskowości i policji państwowej, jeden dla miejscowej ludności, a drugi dla całego województwa; urządzono też pokaz czyszczenia mebli, dywanów, wełny i jedwabi.

Przeprowadzono w tym samym czasie 80-godzinny kurs dla 17 pań chcących prowadzić pensjonaty; wykładali pierwszorzędni specjaliści, to też kurs cieszył się szczerym uznaniem. Ponieważ niektóre działy kursu tworzyły oddzielne całości, więc za niewielką opłatą skorzystały z nich panie z poza kursu. Przeprowadzono także kurs gospodarstwa domowego dla uczennic 8 klasy gimnazjum żeńskiego i kurs rachunkowości dla pań.

Wydział gospodarczy urządził tradycyjne święcone, a *wydział odczytowy* przygotował trzy referaty: „Co należy wiedzieć o naukowej organizacji pracy", „Higiena wzroku" i „Kobieta w Ameryce".

Wydział pomocnic domowych prowadzi biuro pośrednictwa pracy i urządza co poniedziałek pogadanki w świetlicy dla pomocnic domowych.

LWÓW. Rok ten oddział rozpoczął ciekawym 6-lekcjowym kursem rachunkowości domowej, poprzedzonym wstępną pogadanką na temat: „Jakie korzyści daje prowadzenie rachunków domowych". W kursie wzięło udział tylko 12 pań, co wskazuje, że zainteresowanie kobiet tą dziedziną jest niezwykle słabe.

Sekcja Odczytowa i Zwiedzeń w I-ym kwartale urządziła 9 odczytów i 3 pogadanki; z dziedziny naukowej organizacji gosp. domowego 3 odczyty, poza tym jeden o witaminach, trzy propagandowe o przysposobieniu kobiet do obrony kraju w myśl polecenia Zarządu Głównego i 2 odczytane z czasopism.

Zwiedzono wspólnie muzeum Ossolińskich, wystawę pn. „Sztuki plastyczne Chin i Japonii" i Mleczarnię Związkową.

Sekcja Gospodarcza zakończyła 12-to lekcjowy kurs gotowania dla pań i panienek i zorganizowała 10 pokazów kulinarnych.

Sekcja Robót Ręcznych zorganizowała 12-to lekcjowy kurs pn. „Aplikacje i inne ozdoby z filcu, sukna i włóczki", 4-ro lekcjowy kurs pn. „Artystyczne tkactwo" na specjalnych warsztatach. Oba te kursy przeprowadziły siły fachowe. Poza tym członkinie urządziły własnymi siłami 4-ro lekcjowy kurs kwiatów z celofanu i kurs robót sznurkowych oraz powtórzyły na życzenie pań kurs artystycznego tkactwa.

Sekcja Pomocnic Domowych przeprowadziła dla służby domowej 2 kursy 5-cio lekcjowe: przyrządzania różnych mięs i legumin. Sekcja ta prowadzi świetlicę dla służby domowej i poradnię dla pośrednictwa pracy.

Sekcja Przedmieść przeprowadziła drogą pokazów w styczniu — propagandę spożycia jarzyn, w lutym — nabiału, mleka oraz wewnętrznych organów zwierzęcych. W marcu zaś sekcja przeprowadziła cykl pogadanek o czystości, higienie i racjonalnym sprzątaniu mieszkania, ogłaszając równocześnie konkurs czystości dla mieszkań jedno- i dwuizbowych z nagrodami. Dotychczas otrzymano 65 zgłoszeń.

Sekcja Towarzyska organizuje 2 razy w tygodniu zebrania towarzyskie z brydżem lub bez, a prócz tego urządziła „Tradycyjną czarną kawę" na fundusz szkoły dla pomocnic domowych.

ŁĘCZYCA. Skład nowego zarządu: przew. — E. Dołęgowska, wiceprzew. — I. Ławnicka i M. Czaplińska, sekr. — H. Rydlewska, sekr.-protokólantka — J. Szretterowa, skarbn. — E. Komorowska, zast. skarbn. — A. Kenzelmanowa.

ŁÓDŹ. W okresie od 1 stycznia do 1 maja Zarząd Oddziału odbył 12 posiedzeń. Zebrań członkowskich w tym czasie odbyło się 4. Wygłoszono na terenie związku następujące odczyty: „Historia Łodzi", „Oszczędność w gospodarstwie domowym", „Racjonalne urządzanie mieszkań", „Chemia na usługach kosmetyki", „Pryszczyca". Urządzono 6 wycieczek do miejscowych zakładów przemysłowych. Zorganizowano następujące pokazy kulinarne: pączków i faworków, pasztecików, legumin i dwa pokazy surówek, z frekwencją od 25—30 osób.

Pokazy dla robotnic odbywają się w świetlicy Samopomocy Społecznej Kobiet, w Niciarni Widzewskiej i w Kole Pań przy parafii w Rudzie Pabianickiej. Pokazów tych odbyło się 10: kotlety z dorsza, surówki, zupy jarzynowe, dania ze śledzia itp. z frekwencją od 60—80 osób.

Zebrań towarzyskich odbyło się 6 w czym dwa połączone z rewią mody.

3 członkinie Oddziału ukończyły z dyplomem 32 godzinny kurs przysposobienia do obrony kraju.

Oddział Łódzki zorganizował w tym czasie u siebie VII Zjazd Delegatek Oddziałów Z.P.D. w dniach 22—26 marca, którego urządzenie kosztowało wiele wysiłku, ale który dał przy tym dużo korzyści tak dla członkiń miejscowego Oddziału jak i dla wszystkich delegatek.

PIOTRKÓW. Kurs gospodarski dla 30 dziewczynek VI-go oddziału szkoły powszechnej im. Św. Kingi trwa w dalszym ciągu. Dziewczynki uczęszczają na kurs dobrowolnie.

Praca świetlicowa Oddziału jest obecnie prowadzona tylko w dziale matek, gdyż w świetlicy św. Wincentego a Paulo trzeba ją było zakończyć przed rozpoczęciem robót polnych. Przy okazji Oddział prostuje, że świetlicy dla pracownic z fabryki Poznańskiego nie prowadzi.

W celu przysporzenia funduszu na prace świetlicowe oddział urządził zebranie towarzyskie z niespodziankami, a jedna z członkiń Oddziału p. W. Cybulska zamiast współudziału złożyła na ten cel zł 50.

W lokalu Oddziału przez 10 dni trwała wystawa przyrządów gospodarskch z codziennymi pokazami gotowania dla zwiedzających i świetliczanek.

POZNAŃ. Oddział prowadzi kursy dla dziewcząt bezrobotnych, szkoląc je w czynnościach gospodarskich. Pierwszy kurs dla pracownic domowych zorganizowano w Państwowym Liceum Gospodarczym pod fachowym kierownictwem nauczycielek tegoż Liceum; kurs obejmuje 21 godzin przyrządzania posiłków, 12 godz. porządków, prania i prasowania, 4 godz. administracji i rachunkowości gospodarskiej, 3 godz. cerowania i łatania odzieży.

Dwa wielkie pokazy propagandowe potraw z ryb słodkowodnych wzbudziły tak wielkie zainteresowanie w mieście, że ogłoszono konkurs z nagrodami na najlepsze hasło propagujące spożycie ryb, a do jury zaproszono przedstawicielkę Oddziału Z.P.D. Co piątek Oddział urządza pokazy praktyczne przeprowadzane przez członkinie, które to pokazy cieszą się dużą popularnością.

Dla uczczenia 50-cio lecia pracy literackiej Marii Rodziewiczówny Oddział urządził wieczór dyskusyjny z referatem, w którym wzięli liczny udział członkinie i goście.

RZESZÓW. Działalność najmłodszego Oddziału Z.P.D. rozpoczęło Zebranie Ogólne, które odbyło się 1 kwietnia b.r. w lokalu Klubu Towarzyskiego. Na zebraniu tym zaproszona prelegentka p. St. Błażejowska, przewodnicząca Oddziału we Lwowie, wygłosiła odczyt pt. „Rola pani domu w społeczeństwie". Nazajutrz członkinie nowej placówki wysłuchały uroczystej mszy św. odprawionej na intencję Związku. W okresie przedświątecznym odbył się w Oddziale pokaz — wystawa pn. „Stół wielkanocny", połączony z pokazem nakryć stołowych, który w ciągu 6 godzin zwiedziło 350 osób.

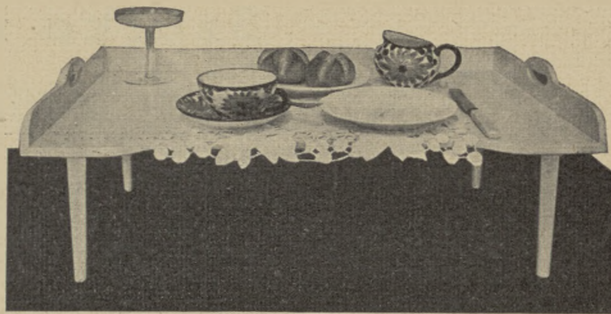
W maju Oddział urządził wycieczkę członkiń do Szkoły Mleczarskiej i Serowarskiej w Rzeszowie.

TCZEW. Skład nowego Zarządu: przew. — J. Stasińska, sekr. M. Pawelcowa, skarbn. — M. Walawska.

WARSZAWA. W maju odbyły się dwa 6 lekcjowe kursy nakrywania i artystycznej dekoracji stołów. Kursy liczyły po 24 uczestniczki i prowadzone były przez p. J. Prażmowską, współpracowniczkę Komitetu Propagandy przy M.S.Z. Kursy miały na celu pobudzenie pomysłowości pań domu w kierunku efektownej zarówno codziennej jak i odświętnej dekoracji stołów, przy zastosowaniu przedmiotów wytwórczości krajowej, z działu ceramiki, płótna i tkanin, w połączeniu z kwiatami.

Dnia 22 maja uczestniczki kursu urządziły w lokalu Związku przy ul. Nowy Świat 9 jednodniowy pokaz nakrytych stołów, który zwiedziło z górą 400 osób.





Taca, na której wygodnie można podać posiłek osobie leżącej w łóżku.

WILNO. Program pracy Oddziału w marcu i kwietniu miał na uwadze: 1. sprawy kobiece, 2. Święta Wielkanocne oraz 3. zbliżające się wakacje.

Pierwsza sprawa znalazła swój wyraz w odczytach: „O pomocniczej służbie wojskowej kobiet" i „Kobieta na tle ustawodawstwa", oraz w obszernym sprawozdaniu ze Zjazdu Delegatek w Łodzi, w czynnym udziale członkiń Oddziału w odbywającym się w tym czasie w Wilnie Zjeździe Ziemianek i zwiedzaniu wileńskiego Liceum Gospodarczego.

Druga sprawa objęła aktualne pokazy p.n. „Ciasta wielkanocne", i „Co można zrobić z pomarańcz". Pokazy te były poprzedzone pogadanką radiową jednej z członkiń na temat „Wielkanoc w domu" i „Tradycyjne święcone spędzone w miłym nastroju".

Trzecią sprawę omówił ciekawy i wyczerpujący odczyt na temat „Nowe zdrojowiska".

W maju Oddział wileński obchodził podwójną uroczystość: 1) zakończenie 3 miesięcznego kursu dokształcającego dla pracownic domowych oraz 2) wręczenie kilku pracownicom odznak za wierną i długoletnią służbę u członkiń Z.P.D. Obie te uroczystości wypadły wspaniale. Po przemówieniach 30 kursistek otrzymało świadectwa z ukończenia kursu. Wszystkie były uszczęśliwione i dziękując Zarządowi Z.P.D. za pomoc w dokształcaniu się zawodowym, prosiły serdecznie, by i nadal opiekować się nimi przez zorganizowanie dla nich świetlicy. Równie miłe wrażenie odniosło się z drugiej części uroczystości, gdy 6 zasłużonych pracownic, przebywających w domach członkiń Oddziału w ciągu 5, 10, 12, 15, 20 a nawet 38 lat, otrzymało zaszczytne dyplomy i piękne odznaki. Końcowym momentem tego podwójnego święta był wspólny posiłek umiejętnie i ładnie przygotowany przez uczestniczki kursu.

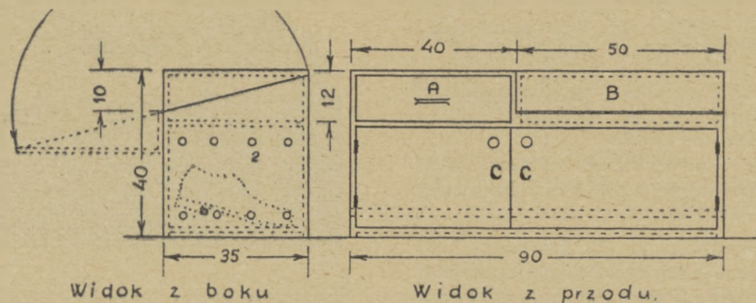
Pozostały program pracy w tym miesiącu Oddziału wileńskiego miał na celu pomoc paniom domu w zorganizowaniu wypoczynku letniego. Przeprowadzono więc pogadanki i dyskusje na tematy: „Dokąd pojechać na lato i jak się na letnisku urządzić"? lub „Jak zorganizować wakacje dla naszej dziatwy i młodzieży". Aktualny też bardzo był źródłowo opracowany odczyt pod tytułem „Najczęstsze zafałszowanie produktów i ich rozpoznawanie". Pracę majową zakończono ciekawym pokazem p.t „Żywienie na wycieczkach".

Wykorzystanie lnianego płótna i regionalnych motywów w dekoracji stołu. Miłą ozdobę stanowią liście i kwiaty kasztanów. Z pokazu nakrycia stołów urządzonego przez Warszawski Oddział Z. P. D.

Związek Pań Domu ma na celu zjednoczenie gospodyń polskich dla wspólnej akcji podniesienia poziomu gospodarstw domowych. Czy jest już Pani członkinią

Związku Pań Domu?

Szafka na obuwie



Zamieszczone obok rysunki przedstawiają szafkę do czyszczenia obuwia. Wierzch części A szafki służy do siadania osobie czyszczącej obuwie lub do oparcia nogi w razie czyszczenia obuwia na własnej nodze. Klapa B otwiera się i po otworzeniu tworzy półkę, na której stawiamy oczyszczone obuwie. Pod klapą B, w części nieruchomej, jest miejsce na szczotki, pasty itp. przedmioty potrzebne przy czyszczeniu. Wierzch szafki i powierzchnia wewnętrzna klapy pokryte są linoleum, łatwym do utrzymania w czystości. W części A znajduje się szufladka na drobne przedmioty, ściereczki itp.

Dolna część C stanowi pomieszczenie na 5 par obuwia, botów, kaloszy. Pręt utrzymuje obuwie w pozycji ułatwiającej schnięcie. Przekrój pręta powinien być nie okrągły, lecz o ostrej krawędzi, za którą zaczepiają się nawet niskie obcasy. Otwory w bocznych ścianach przewietrzają szafkę. Dla łatwego otwierania, bez zbytniego nachylania się, drzwi szafki są zaopatrzone w zatrzaski zamiast w zamki z kluczami oraz w uchwyty — gałki, umieszczone wysoko. Całość szafki ułatwia wygodne czyszczenie obuwia zarówno pracownicy domowej, jak i domownikom, jeśli chcą to uczynić nie zdejmując obuwia.

Koszt wykonania wynosi około 15 zł.

S. i J. Z.

Jak jeździć i chodzić po drogach?

Inż. Jerzy Królikowski: „Jak jeździć i chodzić po drogach" z przedmową wiceministra Komunikacji inż. J. Piaseckiego. Wydawnictwo Ligi Drogowej w Warszawie, rok 1938. Str. 80 + 3. Cena zł 1.—.

Książka zawiera uwagi, dotyczące przepisów ruchu na drogach publicznych, a dążące do ich spopularyzowania. Wiadomo powszechnie, jak wielki panuje na drogach nieporządek, jak wiele powoduje on nieszczęśliwych wypadków (w roku 1936 zabitych 265 osób, rannych 3136 osób) i jak niewystarczającym środkiem okazały się same przepisy i kary administracyjne czy sądowe, bez wysiłku ze strony społeczeństwa w imię jego własnego interesu. Książeczka, którą mamy przed sobą, dzięki przejrzystej treści, dobremu układowi i ładnym dwubarwnym ilustracjom, może zaznajomić każdego z celem i podstawami przepisów ruchu.

Apel wiceministra Piaseckiego, z którym zwraca się w swej przedmowie, do nauczycielstwa szkół powszechnych, należy rozszerzyć na matki, mające dzieci w wieku szkolnym, z radą, aby kupiły swym dzieciom wskazówki inż. Królikowskiego do „przestudiowania". Ilustracje można traktować jako rebusy, które dzieci tak lubią; dziecko wraz z rodzicami chętnie rozwiąże pytanie jakie narzuca każdy obrazek: z jakiego powodu nastąpiła tu katastrofa? ucząc się tym samym zasad ruchu. Doskonała to zabawa w czasie wakacji.

Zamiast sypać bury czy budzić w dziecku lęk przed samodzielnością, lepiej jest dać do ręki uczniowi w dużym mieście, małemu piechurowi czy młodemu cykliście na letnisku książkę, w której znajdzie wytłumaczenie praw, obowiązujących wszystkich, chcących korzystać z wspólnego dobra, jakim są publiczne drogi i ulice wielkich miast.

Powinien już nadejść czas, aby dziecko przestało szukać bohaterskich dreszczy właśnie w przebieganiu szosy tuż przed rozpędzonym autem. Czas najwyższy na to, gdyż postępująca motoryzacja wymagać będzie w niedalekiej przyszłości dużej karności i zrozumienia dla ruchu drogowego w imię wspólnego społecznego dobra i bezpieczeństwa.

Z. B.



Wygodny komplet plażowy. Na szorty ze stanikiem, głęboko wciętym z tyłu do opalania się, narzuca się lekki, krótki płaszczyk z tego samego materiału. Betty Grable Paramount.

M. Dudzikówna

Mleko jako produkt żywienia

Mleko to jedyny pokarm pełny, niezastąpiony i tak stworzony przez samą naturę, że przez początkowy okres życia człowieka jest wyłącznym i wystarczającym dla rozwoju jego organizmu. Choć dużo już miejsca pismo nasze poświęciło temu zagadnieniu, jeszcze raz do niego wracamy, gdyż mimo wszystko wielu jest jeszcze ludzi, nie doceniających ważności tego środka odżywiania lub też marnujących jego cenne właściwości przez nieodpowiednie obchodzenie się z nim. Z wielką ignorancją i lekceważeniem spotykamy się też często u producentów, właścicieli obór lub kupców-pośredników.

W mleku cenimy wyjątkowe wprost nagromadzenie wszystkich potrzebnych organizmowi składników i to w postaci łatwo przyswajalnej (w 93——96%). Pod tym względem mleko nie ma równego sobie środka pokarmowego. Tabela poniższa przedstawia ilość poszczególnych składników mleka.

Składniki mleka	*w granicach*	*średnio*
Woda	od 87,5 do 89,5%	87,7%
Tłuszcz	„ 2,7 „ 4,3%	3,5%
Sernik (białko)	„ 3,0 „ 4,0%	3,5%
Cukier mlekowy	„ 3,8 „ 5,5%	4,6%
Substancje mineralne	„ 0,6 „ 0,9%	0,7%

Ilości te oczywiście ulegają wahaniom, zależnie od rasy krów, ich stanu zdrowia, warunków w jakich są chowane, od pożywienia, pory udoju, pory roku itp. Oprócz wymienionych wyżej składników znajdują się w mleku surowym ważne dla organizmu witaminy i enzymy. Z powyższej tabeli wynika, że 1 litr mleka pełnego, niezbieranego i niefałszowanego zawiera przeciętnie: białka 35 g, co równa się ilości białka otrzymanego z 200—250 g mięsa; tłuszczu 35 g, a więc ilość wystarczająca do posmarowania 1½ bułki; cukru 46 g, tj. tyle ile potrzeba do osłodzenia 2 do 2½ szklanek herbaty; soli mineralnych 7 g. Energia wytworzona w organizmie po wypiciu 1 litra mleka wyraża się cyfrą 670 kalorii, a więc równa się około ¼ całodziennego zapotrzebowania energetycznego przez dorosłego, pracującego człowieka. Dr Niemczycki wartość energetyczną, białkową i tłuszczową 1 litra mleka równoważy z wartością porcji: 200 g pieczeni cielęcej, i 200 g ziemniaków przysmażonych na maśle (35 g). Białko znajdujące się w mleku jest zatem nie tylko pierwszorzędne i pełnowartościowe jako materiał budulcowy dla młodych szczególnie organizmów, lecz równocześnie dużo tańsze od białka mięsnego.

Ze skoncentrowanym białkiem mlekowym spotykamy się w serach, które powinny być spożywane przez ludzi nie lubiących mleka, unikających potraw mlecznych lub pozbawionych dobrego mięsa.

Choć mleko jest pokarmem białkowym, nie zatruwa organizmu w procesie rozkładu szkodliwymi purynami, jak to ma miejsce przy produktach mięsnych. Dzięki solom mineralnym stwarza ono w organizmie środowisko zasadowe. Dlatego np. picie mleka czy kawy mlecznej przy równoczesnym spożywaniu szynki i innych wędlin (jak to jest rozpowszechnione na Pomorzu czy w Poznańskim) jest z punktu widzenia dietetyki i równowagi zasadowo-kwasowej we krwi dużo racjonalniejsze niż picie w tym przypadku herbaty. Podawanie z mlekiem słodkim czy kwaśnym chleba, klusek, kasz, makaronów itp. produktów kwasorodnych ma na celu wytworzenie w organizmie środowiska obojętnego chemicznie lub zasadowego. Dodatek mleka do tych produktów lub też do jarzyn czy zup jarzynowych uzupełnia białko roślinne przez pełnowartościowe białko mleka.

Tłuszcz, znajdujący się w mleku w postaci drobniutkich kuleczek, jest przez organizm również doskonale przyswajany, lekkostrawny, trudny do zastąpienia przez inny tłuszcz zwierzęcy. Wartość śmietany czy masła podnosi jeszcze obecność witaminów A i D, a więc witaminów wzrostu i antirachitycznego. Oczywiście wartość tę wyzyskujemy przez spożywanie masła, śmietany czy śmietanki w stanie surowym. Zbieranie czy odciąganie z mleka tłuszczu poniżej 3% jest zaliczone do zafałszowań mleka i jest nieuczciwością w stosunku do konsumenta. Oprócz witaminów, rozpuszczonych w tłuszczu, są rozpuszczone w wodzie mleka witaminy B i C, występujące w różnych ilościach. Mleko jest tym bogatsze w witaminy, im lepiej żywione jest bydło, im więcej dostaje ono świeżej, zielonej paszy i im dłużej przebywa na słońcu i świeżym powietrzu.

Pomimo braku tłuszczu mleko zbierane jest pożytecznym produktem ze względu na zawarte w nim białko i sole i choć pod względem tłuszczu jest ubogie, jako produkt białkowy powinno znaleźć jak najszersze zastosowanie w żywieniu, szczególnie rodzin mniej zamożnych.

Cukier, rozpuszczony w mleku, przyswajany w 100%, nadaje mleku miły smak i jest materiałem do pracy dla bakterii, powodujących kwaśnienie czy kiśnienie mleka. Cukier mlekowy, wydzielony z mleka w postaci proszku, stanowi środek leczniczy w przypadłościach przewodu pokarmowego u małych dzieci.

Mleko jest również tanim źródłem najniezbędniejszych do budowy kości soli mineralnych, jak sole wapnia, fosforu i w małej ilości żelaza.

Szereg lekarzy i dietetyków wyznacza normę 1 litra mleka dziennie dla dzieci i młodzieży od 1—17 roku życia, a więc w czasie kiedy organizm rozwija się, rośnie, dojrzewa, ½ litra zaś dla ludzi dorosłych. Norma ta pokrywa niemal całe zapotrzebowanie organizmu na sole mineralne prócz soli żelazowych, które uzupełniamy, podając dzieciom żółtka z jaj, owoce i jarzyny, jak: szpinak, marchew, ziemniaki, kapusta. Duża zawartość związków wapnia i obecność witaminów kwalifikuje mleko jako niezawodny środek w walce z krzywicą (chorobą angielską) u dzieci.

Ta kompletność i pełnowartościowość odżywcza mleka, wielka przyswajalność oraz łatwostrawność sprawiły, że mleko było i jest pokarmem podstawowym w latach dziecinnych, a niezbędnym u ludzi dorosłych dla utrzymania równowagi i odporności organizmu. Dostarczenie tego pełnowartościowego pokarmu chroni organizm przed szeregiem schorzeń i zapewnia normalny jego rozwój.

Najodpowiedniejszym dla niemowląt pożywieniem jest mleko matki; mleko krowie musi być dla osesków odpowiednio rozcieńczone i dostosowane pod względem hi-

gienicznym do potrzeb nieodpornego jeszcze ustroju. Mleka takiego dostarczają matkom, dokarmiającym dzieci sztucznie, stacje opieki nad matką i dzieckiem, „Kropla Mleka", „Ośrodki Zdrowia" itp.

Dzieci na ogół rzadko spożywają w ciągu dnia przyjętą normę mleka, grymaszą i nie chcą pić. Często przyczyna leży w tym, że ciągle otrzymują je pod jedną postacią, pozbawione smaku przez złe i długie gotowanie, odgrzewanie, wadliwe przechowywanie. Czasami apetyt na mleko odbiera spożywanie w zbyt dużej ilości wędlin i słodyczy.

Dowiedziono przy pomocy statystyki, że dzieci mało spożywające mleka odznaczają się słabym kośćcem, mają popsute zęby i stanowią wielki odsetek dzieci gruźliczych.

Dla człowieka dorosłego, zdrowego, wystarczy, jak już zaznaczyliśmy, na pokrycie potrzeb organizmu ½ litra mleka pełnego przy innych produktach spożywanych w dostatecznej ilości. Zwiększa się tę normę dla kobiet w ciąży (do 9 litrów na tydzień w ostatnich 3 miesiącach), dla matek karmiących, dla ludzi chorych na gruźlicę czy nią zagrożonych, rekonwalescentów lub w specjalnej diecie mlecznej.

Mimo tych wszystkich zalet i właściwości, cennych dla organizmu, mleko ma swą słabą stronę, a mianowicie jest równocześnie doskonałym podłożem dla rozwoju i wegetacji mnóstwa mikroorganizmów, jak drożdże, pleśnie i bakterie nieszkodliwe oraz groźne dla zdrowia bakterie chorobotwórcze. Dlatego też żaden z produktów spożywczych nie spowodował tylu wypadków chorób, a nawet śmierci wśród dzieci (szczególnie wśród niemowląt karmionych sztucznie) — jak właśnie mleko. Z mlekiem trzeba obchodzić się umiejętnie. Należy wiedzieć jakim zmianom ulega pod wpływem drobnoustrojów i na jakie niebezpieczeństwa narażamy dzieci i siebie, podając mleko zmienione niekorzystnie dla organizmu czy niepewne co do swej zdrowotności. Trudno otrzymać mleko surowe pozbawione bakterii, lecz przez odpowiednie zabiegi możemy utrudnić rozmnażanie się ich w mleku, przygotowanym do spożycia.

Najczęściej obserwowany przez gospodynie jest proces kiśnięcia mleka pod wpływem bakterii, które rozwijają się najbujniej w temperaturze 25—30^0 C. Wyzyskujemy to, chcąc otrzymać mleko zsiadłe. Przeciwnie, chłodzimy mleko i przechowujemy w temperaturze poniżej 10^0, by temu procesowi zapobiec. Mleko zsiadłe, w którym wybujały i inne bakterie kwaśne, odznacza się niemiłym zapachem, sernik w nim jest porozrywany pod wpływem nagromadzonych gazów: takie mleko spożyte może stać się przyczyną zaburzeń przewodu pokarmowego. Inne bakterie, tzw. peptonizujące, rozkładają białko mleka, co jest trudne do rozpoznania. Są one tym niebezpieczniejsze, że wytrzymują wysoką temperaturę, nawet powyżej 100^0. Mleko rozłożone przez te bakterie powoduje silne podrażnienie błon śluzowych żołądka i jelit, biegunkę, a niekiedy i śmiertelne wypadki. Niebezpieczeństwo to grozi szczególnie w miesiącach letnich. Mleko zafałszowane przez kupca sodą czyszczoną w celu zapobiegnięcia zważeniu jest specjalnie podatne dla rozwoju bakterii rozkładających białko i bakterii gnilnych, dlatego też statystyki chorób i wypadków śmiertelnych wśród niemowląt i dzieci przedstawiają się najgroźniej w miesiącach letnich, tj. wówczas gdy niesumienni dostawcy dodają sody do mleka. Matka karmiąca nie powinna w tym czasie przerywać karmienia dziecka.

Obecność w mleku zbyt dużej ilości pleśni, drożdży, bakterii wytwarzających kwas masłowy, wpływa głównie na jakość i trwałość masła, serów oraz śmietany powodując gorzknienie, jełczenie i burzenie się.

Mleko w pierwszych godzinach po udoju ma silne własności bakteriobójcze, które traci po przegotowaniu. Dlatego też mleko oziębione zaraz po udoju i przechowane w niskiej temperaturze może pozostać niezmienione nawet 2—3 dni i być spożywane na surowo.

Próbki mleka przeznaczonego do spożycia, podlegające analizie w zakładach badania środków spożywczych, mogą wykazać tylko pewną, dopuszczalną ilość bakterii, od której żadne mleko nie jest wolne i która nie jest dla zdrowia szkodliwa. Każdy konsument mleka powinien nabywać zatem jedynie mleko zbadane, pochodzące ze źródeł pewnych, odpowiadających wymaganiom higieny i pozostających pod kontrolą sanitarną.

Zarazki chorobotwórcze, roznoszone przez mleko, jak: zarazki gruźlicy bydlęcej, wąglika, zapalenia wymion, pryszczycy pochodzą z mleka od chorego bydła. Takie mleko nie może być dopuszczone do sprzedaży. Ostatnio szerząca się wśród bydła pryszczyca, czyli zaraza pyskowo-racicowa, przenosi się przez mleko i na ludzi, u których w bardzo przykry sposób atakuje błony śluzowe jamy ustnej, wywołując bolesne owrzodzenia. Celem stłumienia tej groźnej epidemii, szerzącej się ostatnio w Europie, prowadzona jest i u nas ścisła kontrola, polegająca na zabijaniu chorych zwierząt i niedopuszczaniu do sprzedaży mleka, pochodzącego od chorych krów. W okresie epidemii pryszczycy należy mleko bezwzględnie gotować. Zdarzają się wypadki, że przy niektórych schorzeniach krów, np. przy zapaleniu wymion, nawet mleko przegotowane przenosi tę chorobę na ludzi. Stąd prosty wniosek, że należy kupować mleko szczególnie dla dzieci od krów zdrowych, będących pod kontrolą weterynaryjną, choćby trzeba było płacić za nie drożej.

Poza tymi wypadkami mleko może zostać zakażone bakteriami chorób takich, jak cholera, czerwonka, tyfus czyli dur brzuszny, wreszcie i gruźlica, pochodzącymi od osób chorych zajętych przy udoju i przeróbce mleka, z naczyń utrzymywanych brudno i płukanych wodą zakażoną. Przewożenie mleka na brudnych wozach, w bańkach nieczystych, nieszczelnych, owijanych szmatami, fałszowanie wodą zakażoną, sprzedaż z otwartych naczyń na placach targowych — to wszystko są okazje do zakażenia mleka tak wrażliwego na bakterie i uczynienia z niego roznosiciela różnych groźnych epidemii. Należy się domagać i walczyć o to, co wielokrotnie było poruszane w piśmie „Pani Domu", by władze sanitarne roztoczyły dostateczną kontrolę krów, częstą i dokładną kontrolę nad oborami oraz pomieszczeniami, gdzie się mleko przechowuje, nad mleczarniami itp. zakładami, zajmującymi się przeróbką i sprzedażą mleka. W wielu miastach i miasteczkach sprzedaż mleka i jego przetworów odbywa się w warunkach urągających najprostszym zasadom higieny. W okresie zaś panujących chorób zakaźnych należy wogóle zrezygnować ze spożywania mleka niegotowanego.

W następnym artykule omówimy takie sposoby gotowania mleka i przyrządzania potraw mlecznych, aby mleko jak najmniej traciło swych wartości odżywczych, a zarazem było pozbawione chorobotwórczych bakterii.



Surówka jarzynowa, przygotowana z młodych pierwszorzędnego gatunku produktów, powinna mieć zastosowanie w każdym jadłospisie. Różne typy tarek przedstawione na ilustracji ułatwiają przygotowanie jarzyn.

Co zmienić — co poprawić?

Nawiązując do tematów, poruszonych pod tym samym tytułem przez p. M. Karczewską w nr. 9 „Pani Domu" z rb., chciałabym zwrócić uwagę na następującą sprawę, również ważną dla życia gospodarczego.

Dużo pisze się o znaczeniu jarzyn w żywieniu i o ich racjonalnym przyrządzaniu i konserwowaniu, jednak warto jest zastanowić się nad tym, jakim zmianom ulegają one w drodze do konsumenta i co należałoby zmienić i poprawić.

Oto w dużych miastach sprzedaje się jarzyny w dni targowe na rynkach, przy czym rozkłada się je bądź na straganach, bądź wprost na bruku. W dni upalne, kiedy jarzyny szybko więdną, polewa się je prawie przez cały dzień wodą w celu nadania im świeżego wyglądu. Często niesprzedana jarzyna po całodziennym leżeniu na słońcu i po dobrym wymoczeniu wodą wraca znów na rynek w następny dzień targowy i — ponownie polewana wodą — jest na pozór świeża. Strata przy kupnie takiej jarzyny jest dla konsumenta podwójna: pieniężna i odżywcza; jarzyna nasiąkając wodą staje się cięższa, niekiedy nawet o 25% a tym samym droższa, ponadto polewana i moczona w wodzie jarzyna jest pozbawiona łatwo rozpuszczalnych a najcenniejszych substancji, jak sole mineralne i witaminy. Mieszkańcy dużych miast przy takim sposobie przechowywania jarzyn, przy najracjonalniejszym nawet ich przyrządzaniu nie odnoszą z nich należytego pożytku. Czy jarzyny przywożone do miast ze wsi muszą marnować się na rynkach? Czy nie należało by pomyśleć o tem w jaki sposób i gdzie można by przechowywać racjonalnie jarzyny przeznaczone do sprzedaży, aby zachować ich pełną wartość, dla której właśnie są kupowane. Czy nie należało by postarać się przynajmniej w dużych miastach o odpowiednie hale — piwnice dla jarzyn?

dr M. Tomankowa.

PRZETWORY SEZONOWE

Druga połowa czerwca jest bogata w owoce nadające się na przetwory. Mamy już truskawki, czereśnie, agrest, czarne jagody, pojawiają się też porzeczki, maliny i poziomki, możemy więc zaopatrzyć na zimę spiżarnie w sezonowe przetwory. Jako pierwszy typ przetworu podajemy przykładowe przepisy na kompoty.

Kompoty metodą Apperta.

(według instrukcyj podanych w „Pani Domu" nr 11 rb.),

Kompot z truskawek.

I sposób

1 kg truskawek, 0,4 litra wody, 20 dkg cukru.

Z wody i cukru przygotować ulep. Surowe truskawki włożyć do słojów lub butelek, zalać ulepem i sterylizować wg instrukcji.

II sposób

1 kg truskawek, 20 dkg cukru, 2 cytryny (niekonieczne).

Przesypać truskawki w słoju cukrem, wycisnąć sok z cytryn, zamknąć i sterylizować wg instrukcji.

III sposób

1 kg truskawek włożyć do słoja, zamknąć i sterylizować dwukrotnie w temperaturze 80 st. C. wg instrukcji.

Uwaga: kompot z malin i czereśni robi się w ten sam sposób jak z truskawek.

Kompot z agrestu.

1 kg. agrestu, ½ l wody, 30 dkg cukru.

Przygotować ulep, owoce nakłuć, włożyć do słoja, zalać ulepem i sterylizować wg instrukcji.

Kompoty pod pechem.

Zasada przyrządzania: ugotować kompot zwykły jak na deser i gorący włożyć do kompotiery, tj. słoja ze zwężoną szyjką, cokolwiek u góry rozchyloną. Kompoty pod pechem przyrządza się przeważnie na ulepach (przygotowanie ulepu podawał nr 11 „Pani Domu" br.), można też soczyste owoce przesypywać cukrem i po kilku godzinach gdy puszczą sok gotować je i gorące wkładać do słojów. Proporcja cukru, wody i owoców jest taka sama jak w metodzie Apperta.

Przygotowanie kompotów z poszczególnych grup owocowych. Owoce jagodowe, jak: truskawki, maliny, jeżyny, agrest, porzeczki włożyć do gorącego ulepu i pod przykryciem trzymać przez 10 minut. Potem wstawić z tym samym naczyniem na 20 minut do zimnej wody, którą

należy zmieniać ażeby kompot prędzej ostygł. Wystudzony kompot doprowadzić powoli do wrzenia i gotować 15 minut. Gdyby owoce pękały, należy kompot raz zagotować, ponownie ostudzić, a potem gotować po raz trzeci.

Owoce pestkowe, jak: czereśnie, wiśnie włożyć do ulepu i gotować jednorazowo 20—25 minut.

Śliwki, czereśnie-szklanki i inne delikatniejsze odmiany gotować z przerwami jak owoce jagodowe. Przerwy nie powinny być dłuższe niż 12—16 godzin, gdyż owoce większe mogą sfermentować.

Owoce ziarnkowe np. gruszki gotować należy 20—30 minut; pigwy i jabłka 15—20 minut.

Zalewanie pechem. Po nałożeniu gorącego kompotu do wygrzanych słojów do wysokości 1½—2 cm od brzegu trzeba dokładnie zebrać z wierzchu piankę, brzegi słoja wytrzeć najpierw ścierką w gorącej wodzie umoczoną i dobrze wyżętą, a następnie suchą. Lepiej jest jeszcze wycierać gałgankiem umoczonym w spirytusie, gdyż prędzej osusza, a następnie gdy jeszcze kompot cokolwiek ciepły, zalać pechem.

Pech należy stopić w rondelku z dzióbkiem lub w czajniku i — zaczynając od brzegu słoja ku środkowi — zalać powierzchnię kompotu cienką warstwą; gdy pech cokolwiek przestygnie, wytrzeć brzegi powtórnie i zalać pechem raz drugi do pełna. Pech powinien być zupełnie płynny, bowiem za mało stopiony źle uszczelnia, zaś za długo trzymany na ogniu rozkłada się i kruszeje, a po zalaniu pęka. Należy więc unikać częstego stapiania, a brać go tyle ile potrzeba na jednorazowe zalanie. Do pechu już używanego, kruchego można dodać trochę parafiny 5—10% i używać powtórnie, jest jednakże mniej przezroczysty.

Efektownie rzucony deseń kolorowych kwiatów na tle kremowego jedwabiu zdobi skromną i prostą w kroju letnią suknię popołudniową. R. K. O. Radio Films.



Dżemy.

Dżem jest przetworem pośrednim między marmoladą a konfiturą. Są to owoce pokrajane lub całe w delikatnie skrzepłej marmoladzie lub w galaretce. Przyrządzenie dżemu jest łatwiejsze i ekonomiczniejsze niż przyrządzanie konfitur, gdyż owoce mogą być drugiego gatunku, byle zdrowe. Część owoców bierzemy dojrzałych, aby uzyskać smak i aromat, a drugą część mniej dojrzałych ze względu na własności krzepnięcia.

Przygotowanie owoców polega na wymyciu ich i usunięciu części niejadalnych oraz pokrajaniu owoców dużych.

Przygotowanie ulepu polega na rozpuszczeniu na wolnym ogniu cukru w ilości: 1 szklanka wody na 1 kg cukru, zagotowaniu go i zszumowaniu. Przy użyciu grubego kryształu bierze się 1½ szklanki wody na 1 kg cukru.

Szumowanie wymaga odstawienia miski z ognia, wstrząśnięcia, żeby pianka zebrała się na środku i wówczas można zebrać ją łyżką, a z delikatniejszych owoców białym papierem w złym gatunku.

Oznaki czy dżem jest gotowy są takie same jak przy galarecie lub marmoladzie, poznajemy je na oko po gęstości i szklistości owoców albo przez wystudzenie kilku kropli na talerzu.

Czas smażenia dżemów nie da się ściśle określić, gdyż zależy on od szerokości naczynia, a więc powierzchni parowania, ilości użytego surowca, mieszania, wielkości owoców, względnie kawałków owocowych itp. Przeciętnie smażenie trwa od 15—30 minut.

Sposób przyrządzania dżemów jest dwojaki. Pierwszy polega na tym, że do gęstego ulepu wkładamy wszystkie przeznaczone na dżem owoce; jagodowe i drobne pestkowe całe, a duże — pokrajane i smażymy zgodnie z przepisem. Robiąc zaś dżem drugim sposobem, do ulepu wkładamy tylko część owoców całych (jagody) lub pokrajanych (gruszki) a po 5—10 minutach smażenia, zależnie od wielkości owoców, dodajemy przecier z pozostałej części owoców.

Dżem z agrestu.

I-szy sposób.

1 kg agrestu niezbyt dojrzałego, 3/4 szklanki wody, 70 dkg cukru.

Przygotować ulep. Agrest niezbyt dojrzały nakłuć, włożyć do ulepu i smażyć do oznak krzepnięcia, tj. 15—25 minut.

Uwaga: z malin, porzeczek czarnych, moreli, śliwek robi się dżem w ten sam sposób jak z agrestu, tylko do słodkich owoców bierzemy cukru mniej (60 dkg cukru na 1 kg owoców).

II-gi sposób.

Do gęstego ulepu wkładamy część owoców całych lub pokrajanych i po 5—20 minutach smażenia, zależnie od wielkości owoców, dodajemy przecier z drugiej części owoców.

Dżem truskawkowo-porzeczkowy na przecierze.

1 kg truskawek, 1 kg porzeczek, 1 kg cukru, 1 szklanka wody.

Przygotować ulep. Truskawki włożyć do ulepu i raz zagotować. Zdjąć z ognia i wstawić do zimnej wody żeby ostygły. Następnie postawić znów na blasze i doprowadziwszy do wrzenia, smażyć 5 minut po czym powtórnie wystudzić. Po raz trzeci gotować aż do wyglądu szklistego. Następnie przygotować przecier z porzeczek w następujący sposób: zupełnie dojrzałe porzeczki rozgnieść i przetrzeć przez sito; mało dojrzałe rozgotować z niedużą ilością wody i też przetrzeć. Po tym przecier ten dodać do ugotowanych truskawek, zmieszać i smażyć na wolnym ogniu 10—15 minut, ciągle mieszając.

Dżem truskawkowo-porzeczkowy na galaretce.

Dżem truskawkowo-porzeczkowy można również zrobić na galarecie; zamiast przecieru bierze się wyciąg przygotowany w następujący sposób:

1 kg porzeczek, 1 szklanka wody, gotować 20 — 25 minut, wylać na ścierkę lub do worka płóciennego i otrzymany przesącz dodać zamiast przecieru do truskawek, usmażonych jak w poprzednim przepisie w ulepie.

Wyciągi z owoców mniej bogatych w związki pektynowe (powodujące galaretowatość) należy przed zmieszaniem z ugotowanymi owocami wysmażyć do połowy.

Uwaga: podobnie robi się dżem z innych owoców np. z malin na wyciągu lub przecierze porzeczkowym; z wiśni — na przecierze lub wyciągu jabłecznym, zawsze uważając aby mieszać owoc słodki z kwaśnym lub więcej dojrzały z mniej dojrzałym.

Sok owocowy.

I sposób

1 kg owoców, 70—80 dkg cukru.

Najprostszym sposobem otrzymujemy soki za pomocą dyfuzji na zimno. Przesypujemy owoce warstwami cukru i pozostawiamy na 24 godziny. Potem wykładamy wszystko do rondla i na wolnym ogniu ogrzewamy, dopóki cukier się nie rozpuści, a następnie wylewamy na rzadkie płótno. Przesącz gotujemy od chwili wrzenia 3—5 minut, zbierając szumowiny i gorący wlewamy do butelek. Po czym zaraz korkujemy i lakujemy.

II sposób.

3 kg owoców, 1 kg cukru.

Owoce należy przesypać na sicie cukrem i postawić na misce; do dużego rondla wlać trochę wody, wstawić podwójne dno lub drewniany krzyżyk, na którym ustawić miskę z sitem i owocami, przykryć szczelnie i gotować wodę przez godzinę. Po tym należy sok wylać na flanelę, a gdy ścieknie — raz zagotować, zszumować, wlać do butelek, zakorkować i pasteryzować (tj. gotować w wodzie) w temperaturze 90 st. C.: 1/4 litrowe butelki przez 15 minut, ½ litrowe przez 25 minut, 3/4 litrowe przez 35 minut.

Tą metodą otrzymujemy dużo soku mało słodkiego. Pozostałą miazgę po sokach można przetrzeć i zużytkować na marmoladę.

L. Janiszewska.

Jadłospisy i przepisy.

Jadłospisy z mięsem.

I.

OBIAD. Kotlety cielęce siekane, młoda marchew, ziemniaki, sałata zielona ze śmietaną i cytryną. Zupa „nic", drobne ciastka.

KOLACJA. Kasza krakowska na sypko, sos koperkowy. Kompot z rzewienia (rabarbaru) lub herbata.

II.

OBIAD. Zupa z truskawek lub inna owocowa podprawiana mąką ziemniaczaną, grzanki. Wątróbka cielęca smażona z cebulą lub duszona, kasza gryczana na sypko, surówka z zielonej sałaty, świeżego ogórka, rzodkiewki i szczypiorku ze śmietaną (patrz nr 13—14, 1937).

KOLACJA. Ziemniaki z koperkiem, mleko zsiadłe.

Jadłospisy postne.

III.

OBIAD. Zupa z młodych jarzyn z masłem, paluszki z ziemniaków. Ryba pieczona, makaron, sałata zielona ze śmietaną. Muss z truskawek.

KOLACJA. Sałatka ze świeżego ogórka lub pomidorów. Ołatki z zsiadłego mleka (nr 19, 1937). herbata.

IV.

OBIAD. Zupa szczawiowa z jajami półtwardymi i ziemniakami. Pulpety z kaszy krakowskiej w sosie grzybowym bez śmietany podprawionym masłem. Kisiel karmelowy.

KOLACJA. Kotlety z ziemniaków i sera (nr 8, 1937) ze szpinakiem. Herbata.

V.

OBIAD. Roztrzepaniec z zsiadłego mleka, ziemniaki. Budyń ze szpinaku, sos śmietanowy. Galaretka z soku owocowego ubrana truskawkami.

KOLACJA. Młode jarzyny mieszane (nr 10, 1938). Bułki domowe, ser biały, herbata.

S. Witkowska.

Przepisy

Paluszki z ziemniaków

15 dkg gotowanych ziemniaków, 15 dkg masła surowego, 15 dkg mąki pszennej, soli do smaku.

Ziemniaki ugotowane doskonale odparować, przecisnąć przez maszynkę, ostudzić, wyłożyć na stolnicę, dodać: masło, mąkę, sól i zagnieść ciasto. Postawić w chłodzie. Gdy ciasto stężeje, formować na deseczce posypanej mąką równe wałeczki. Krajać skośnie paluszki długości 10 cm. Układać na blasze dosyć daleko jeden od drugiego, bo rosną w piecu dosyć silnie. Blachy nie smarować masłem



ani nie posypywać mąką. Piec w gorącym piecu, wydawać natychmiast po zrumienieniu. Paluszki podaje się do zupy lub używa jako garnituru do jarzyn. Doskonałe są też podane do herbaty.

Wanda Dobrzańska.

Zupa „nic".

5 szklanek mleka, 1/3 laski wanilii, 3 jaja, 5 dkg mączki cukrowej, 5 dkg miałkiego kryształu.

Zagotować mleko z wanilią. Oddzielić żółtka od białek. Z białek ubić sztywną pianę, połączyć z mączką cukrową i kłaść metalową łyżką na powoli wrzące mleko tzw. „nice" (podobnie jak kluski kładzione). Gdy piana się zagotuje, odwrócić nice na drugą stronę, zagotować, wyjąć na talerz i w ten sam sposób ugotować resztę piany. Żółtka utrzeć z miałkim kryształem, rozprowadzić przestudzonym lub zimnym mlekiem, wlać do wazy, włożyć ugotowane nice. Zupę podawać z ryżem ugotowanym na sypko, z grzankami słodkimi, ciasteczkami drobnymi itp.

Uwaga. W lecie zupę „nic" podawać należy mocno oziębioną, w zimie można podać gorącą.

Ryba pieczona.

80 dkg ryby, sól, 4 dkg masła, 5—15 dkg pieczarek, 1½ dkg bułki tartej, 15—20 dkg śmietany, zielona pietruszka, 1 dkg mąki.

Rybę sprawić, odciąć głowę, przeciąć wzdłuż na połowę, oddzielić kręgosłup i ości. Oddzielone mięso z ryby osolić na ½—1 godz. przed przyrządzeniem, a jadalne części wewnętrzne, kręgosłup i łeb zalać małą ilością wody zimnej i wygotować. Nasoloną rybę ułożyć w naczyniu do zapiekania, polać częścią masła, posypać krajanymi pieczarkami, bułką tartą, polać resztą masła i wstawić rybę do gorącego pieca na 15—20 minut. W czasie pieczenia podlać rybę wywarem z wygotowanych odpadków z ryby. Śmietanę wymieszać z mąką i częścią posiekanej zielonej pietruszki, polać rybę i wstawić ją powtórnie do pieca na 5—10 minut.

Podawać rybę w tym naczyniu, w którym była zapiekana, ubraną gałązkami zielonej pietruszki. Osobno podać ziemniaki: młode lub drążone i gotowane na parze, względnie purée i surówkę np. sałatę zieloną, mizerię itp. W ten sposób przyrządzoną rybę można podać jako wykwintną przystawkę lub na postny obiad jako danie główne.

Uwagi: na codzienny obiad dodatek pieczarek nie jest konieczny; rybę można zapiec z ośćmi, wygodniej jednak do jedzenia i bezpieczniej ości wyjmować z ryby surowej.

S. Witkowska.

Pulpety w sosie grzybowym.

20 dkg drobnej kaszy krakowskiej lub manny, sól, 2—3 jaja, 5 dkg mąki lub bułki tartej, 2 dkg masła, koperek, 3 dkg grzybów, sos grzybowy.

Kaszę ugotować na gęsto, przestudzić, dodać żółtka, masło, sól, siekany koperek, pokrajane grzyby i starannie wymieszać; na końcu połączyć z pianą. Rękami maczanymi w mące formować małe kulki; ugotowane na wodzie wrzącej lub osmażone na tłuszczu pulpety, zalać sosem i kilka razy zagotować. Przed podaniem posypać koperkiem.

Uwaga: zamiast grzybów można dać 10 dkg posiekanej szynki, a zamiast sosu grzybowego — pomidorowy.

J. Czechowska.

Zupa-roztrzepaniec z zsiadłego mleka.

5 szklanek mleka zsiadłego, 1/8 litra śmietany, koperek i szczypiorek.

Mleko starannie roztrzepać ze śmietaną, żeby nie było grudek, połączyć z siekanym drobno koperkiem i szczypiorkiem. Podawać do ziemniaków lub kaszy gryczanej ugotowanej na sypko.

S. Witkowska.

Bułeczki pszenne razowe.

35 dkg mąki pszennej razowej, 15 dkg mąki pszennej pytlowej, 2 dkg drożdży, 1 łyżeczka cukru, szklanka śmietanki albo maślanki, 2 łyżeczki kminku, 1 łyżeczka soli, 3 łyżeczki masła sklarowanego, 1 jajko do posmarowania.

Zmieszać mąkę razową z pytlową. Wygrzać. Drożdże rozetrzeć z cukrem, rozprowadzić z 1/3 szklanki letniej śmietanki lub maślanki. Zrobić pośrodku mąki wgłębienie, wlać drożdże, wymieszać z taką ilością mąki, aby rozczyn był trochę rzadszy niż ciasto na kluski kładzione, postawić w cieple, przykrywając serwetką. Gdy rozczyn podrośnie, wlać resztę śmietanki, wymieszać łyżką, po czym dodać sól i kminek roztarty w rękach dla wydobycia silniejszego aromatu. Wyrabiać rękami dopóki ciasto od nich nie odstanie. (Ilość śmietanki lub maślanki normuje się podług stopnia wysuszenia mąki). Ciasto powinno być tak gęste jak na bułki. Po wyrośnięciu ciasta smarować ręce masłem sklarowanym i formować małe, okrągłe bułeczki. Układać na blasze posypanej mąką razową, postawić w cieple. Gdy wyrosną, posmarować jajkiem, wstawić do gorącego pieca. Piec 15—20 minut zależnie od wielkości bułeczek.

Z tej proporcji powinno wyjść 20 małych bułeczek. Są wyśmienite, szczególnie podane na ciepło, ze świeżym masłem deserowym i dżemem owocowym.

W. Dobrzańska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

8388 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.